

༡༡། རང་ཆོས་ངོ་སྤྲོད་སེམས་ཀྱི་གསང་བ།

༡༡། སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་

སྤུ་ལོ་ ༡༠༡༡ ཟླ་ ༦ ཆོས་ ༩ དང་ ༥ ཉིན་

དང་དུས་པོད་རིགས་ན་གཞིན་ནམས་

ལ་རང་ཆོས་ངོ་སྤྲོད་སྐུལ་

བ་བཞུགས་

སོ།།



དེབ་སྤྲང་ཐུ་བ། རང་ཆོས་ངོ་སྤྲོད་སེམས་ཀྱི་གསང་བ།

ཡིག་ཐོག་ཕབ་བཤུ་བ། རྒྱ་གར་ཐུབ་བཞུགས་ཡར་འཕེལ།

སྐུ་བཅར་རྒྱལ་པར་རྒྱལ་བ་ཕན་བདེ་ལེགས་བཤད་སྤྱིང་གྲུ་ཆང་

གི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་གས་ནས་པར་སྐྱན་དང་

འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

༡༡། རང་ཚེས་ངོ་སྤྱོད་སེམས་ཀྱི་གསང་བ།

སྤྱི་བཅར་ནམ་པར་རྒྱལ་བ་པཎ་བདེ་ལེགས་བཤད་སྒྲིང་གྲུ་ཚང་
གི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ནས་དཔར་བསྐྱུན་དང་
འབྲེམས་སྤྲེལ་ཞུས་པ་དགེ་ལེགས་
སུ་གྲུར་ཅིག།

ནམ་གྲུ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལོར་
པར་ཐེངས་དང་པོར་དེབ་གྲངས་ ༢༠༠༠ དང་།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལོར་པར་ཐེངས་གཉིས་པར་ཐེ་ཕན་ནང་པའི་
ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ནས་དེབ་གྲངས་ ༤༠༠༠ དཔར།

འབྲེལ་ཡུལ་ཞུས་བྱང་།

NAMGYAL MONASTERY

P.O. Mcleod Ganj-176219

Dharamsala Distt Kangra (H.P.) INDIA

Off: 91+92184-14777/ 92184-15777

E-mail: namgyalmonastery@gmail.com

www.namgyalmonastery.org

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.

ཕུག་དཔེ་འདི་ཚེས་སྤྱིན་དུ་འབུལ་རྒྱུ་ལས། ཚེས་བསྐྱར་མི་ཚོས་པ་དགོངས་འཇགས་ཀྱི།



ཐོག་མའི་གསལ་བཤད།

གཞི་ཡི་གནས་ལུགས་བདེན་གཉིས་ཇི་བཞིན་མཆིན། །

སྟོང་ཉིད་སྟོང་རྗེས་ཐུགས་ཀྱི་བྱམ་བཟང་གདམས། །

ཐབས་མཁས་ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་ཀྱན་གདན་བདེའི་སར། །

འགོད་མཁས་བསྟན་འཛིན་ཀྱི་མཆོར་གུས་ཐུག་འཆལ། །

ཞེས་བསྟོད་ཐུག་སྟོན་དུ་བཏང་སྟེ། དེ་ཡང་དུས་རབས་ཉེར་
གཅིག་པའི་སྟོན་པ་ཆེན་པོ། རང་ཅག་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ཀྱི་མགོན་
དཔུང་དམ་པ། ལྷ་དང་བཅས་པའི་འགྲོ་བའི་འདྲན་མཆོག་ ཡག་ང་
ས་ཡ་རྒྱལ་མགོན་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཆིན་ཅིང་གཟིགས་པ་
ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་སྤེལ་ ༡༠༠༧ ནས་བཟུང་ལོ་ལྟར་བཞུགས་
སྐར་ད་ཉེང་པོད་ཐུག་ཁྱིམ་སྒྲེར་ཀྱི་གར་འཕགས་ཡུལ་གཙོ་གྱུར་གྱི་
མཐོ་སློབ་ཁག་དུ་སློབ་གཉེར་གནང་བཞིན་པའི་རང་རིགས་ན་གཞིན་
རྣམས་དང་། བཞུགས་སྐར་ཉེ་འདབས་ཀྱི་མཐོ་སློབ་དང་། ཆོས་
རིག་གི་སྟེ་གནས་ཁག་གི་སློབ་གཉེར་བ་སོགས་སྤེལ་དང་དད་ལྡན་དོན་
གཉེར་ཅན་གྱི་ཆོས་ལུ་བ་སྟོང་ཐུག་མང་པོར་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ངོ་སྟོན་
རིམ་སྒྲུལ་མཛད་ཡོད།

མགོན་པོ་གང་ཉིད་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་། ནང་
ཆོས་ཀྱི་ལྟ་གྲུབ། ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་ནང་ཆོས་ལ་སྟེ་ཆོན་



གསུམ་དུ་བྱེ་སྤྱོད་གསར་གཏོད་མང་དུ་བ་ལྟར། བྱི་ལོ་ ༡༠༠༥ ལོར་
ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལས་བཅུ་མས་པའི་བཀའ་ཆོས་གོ་བདེ་ཟབ་གསལ་
ཡིད་ལ་སྒྲིན་པ་སྟུལ་བ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རྒྱ་མཚོ་སྤྱོད་སྤྱིང་བསྐྱུས་ཞེས་པ་
ནམ་གྱ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་གས་ནས་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་པར་སྐྱན་ཞུས་པ་
དང་། བྱི་ལོ་ ༡༠༠༩ ལོར་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་སྒྲོལ་ཏི་བ་གསུམ་
ལས་བཅུ་མས་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་ནམ་གཞག་དང་། འཕྲུལ་ཡུན་ཀུན་ཏུ་
དགེ་པའི་གྲང་དོར་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ་ཡིད་གདུང་མེལ་པའི་བདུད་
ཅི་ལྷ་བུ་སྟུལ་བ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རྒྱ་མཚོ་སྤྱོད་སྤྱིང་ཞེས་པ་ཕྱོགས་
བསྒྲིགས་པར་འགྲེམས་ཞུས་ཡོད།

དེ་བཞིན་བྱི་ལོ་ ༡༠༠༩ ལོར་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་
ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཡུགས་ཞིབ་གསལ་ལྷོངས་མུན་སེལ་
པའི་སྒྲོན་མེ་ལྷ་བུའི་བཀའ་ཆོས་སྟུལ་བ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རྒྱ་མཚོ་སྤྱོད་སྤྱིང་
དྲིག་ཅེས་པ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་པར་སྐྱན་ཞུས་པ་དང་། བྱི་ལོ་ ༡༠༡༠
ལོར་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ། ནང་ཆོས་
ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་ལྗེ་ཆོན་གསུམ་གྱི་ཐོག་བཀའ་སློབ་སྟུལ་བཟུང་གྱི་
ཁ་སྒྲོང་གི་ཚུལ་དུ་གཞུང་ཆོན་དམིགས་བསལ་མེད་པར་ནང་ཆོས་ཀྱི་
ཆོན་རིག་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ། ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་
ཀྱི་ཐོག་ཤེས་རིག་སྒྲོ་བརྒྱ་འབྱེད་པའི་ལྗེ་མིག་ལྷ་བུའི་བཀའ་སློབ་སྟུལ་
བ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རྒྱ་མཚོ་སྤྱོད་སྤྱིང་བཅུད་ཅེས་པ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་པར་



སྒྲིན་ཁུས་ཟེན་ལགས།

འདི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༡ ལོར་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ནས་ནང་
 ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་སྐྱོར་དང་། ལྷག་པར་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་སྐྱོར་
 ལ་མགོན་པོ་སྐུ་སྐུབ་ཀྱི་གསུང་འདི་ག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པ་
 དང་། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་གསུང་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་གཉིས་
 ཀྱི་ཐོག་ནས་བཀའ་ཆོས་སྦྱུང་ཞིང་། དེ་དག་ལས་སྦྱོས་རྟེན་ནང་ཆོས་
 ཀྱི་ཉམས་ལེན་སྐྱོར་བཅས་འདི་ལོར་བརྟེན་བྱ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་
 དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ། ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་སྡེ་ཆོན་
 གསུམ་གའི་ཐོག་དུ་བཀའ་སློབ་སྦྱུང་ཡོད།

ལྷག་པར་ལོ་ལྷར་བཀའ་ཆོས་སྐབས་བོད་མི་རིགས་འདི་ཉིད་
 སློབས་པ་སྐྱེ་འོས་པའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཚུལ་དང་། མ་འོངས་པའི་
 སོན་རྩ་རྒྱམས་ནས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་གལ་ཆེ་ལ། དེ་
 བཞིན་རིགས་ལམ་དང་གྲུབ་མཐའ་ལའང་སློབ་སྦྱོང་ངེས་པར་གནང་
 དགོས་པ། ཡང་སློས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་པ་ཞིག་དང་།
 མཁས་བརྩུན་བཟང་གསུམ་འཛོམས་པའི་བོད་པ་གཤའ་མ་ཞིག་བྱེད་
 དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ་གལ་ཆེ་ནན་པེབས་ལྷར་
 རྗེས་རབས་ན་གཞིན་རྒྱམས་ནས་རིན་བྲལ་གྱི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་
 མྱིང་དབུས་སུ་བཅངས་ནས་བོད་ཀྱི་བྱ་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་རིག་
 འདི་སྦྱོང་སྡེལ་གསུམ་དང་། ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ། འཆད་



ཅོད་ཅོམ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་ཡ་རྒྱལ་བ་དགུས་པའི་མཆོད་སྤྱིན་དུ་གྱུར་
པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་འབད་པར་འཆལ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན།

གཞན་ཡང་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ནས་སྤྱི་དངོས་པོ་ཁོ་ནས་བདེ་
སྤྱིད་བསྐྱུན་མི་ཐུབ་པས་ནང་སེམས་ཀྱི་ནི་བདེ་བསྐྱུན་ཐབས་ལ་བརྩོན་
དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་མིའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་
རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་དགོས་པ་མ་ཟད། ཆོས་ལུགས་ནམས་
ཀྱང་གདུལ་བུའི་ཁམས་དང་མོས་པ། དད་པ་དང་གུས་པ། དབང་
པོ་རྣེས་ཀྱི་ལོགས་ཀྱི་དབང་ལས་འགོ་བ་ནམས་ལ་ཕན་ཐོགས་སྐབས་
ཆེན་བྱུང་བ་དང་། ད་ལྟ་འང་ཕན་འདོགས་བཞིན་པ། མ་འོངས་པར་
ཡང་ཕན་པར་འགྱུར་བ་དང་། ལྷག་པར་ཆོས་ལུགས་ནམས་ཀྱི་བསྐྱུབ་
བྱ་དང་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ལྟ་བུས་ཕན་ཚུན་མཐུན་ལམ་
དགོས་པ་སོགས་མི་ཆོའི་ནང་རིན་ཐང་བྲལ་ཞིང་། བདུད་ཅི་ལྟ་བུའི་
ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ་ཇི་སྟེད་ཅིག་སྟུལ་བ་ནམས་ཐོག་ཐབ་བཟུང་དང་
བཅས་ཐོགས་བསྐྱུགས་ཀྱིས་ནང་ཆོས་ངོ་སྤྱོད་སེམས་ཀྱི་གསང་བ་ཞེས་
གསོལ་དེ་ཡིག་པར་འབྲེམས་ཁུས་པ་ཡིན།

ཐབ་བཟུང་ཁུལ་ནི། དང་པོ། ཐོག་མར་ཟབ་གསལ་གོ་
བདེའི་གསུང་དངོས་ཀྱི་འོད་སྟེར་གཞིར་བཟུང་ཡིག་ཐོག་དུ་ཐབ་པ་
དང་། གཉིས་པ། ཡིག་ཐོག་དུ་ཐབ་ཟིན་པ་དེ་ཉིད་གསུང་དངོས་དང་
ཞིབ་བསྟར་གྱིས་ཆད་ལྷག་ནོར་འཁྲུལ་ཡོད་མེད་དག་བཅོས་ཁུས།



གསུམ་པ། གསུང་དངོས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་བསྐྱེད་ཞུས་པ་དེ་ནི་ད་ཅུང་
 ཟད་ཡིག་སྐད་ལྟར་བཅོས། བཞི་པ། རྟེན་པ་སྟེང་གི་སྒྲིབ་ཆོག་དོན་གོང་
 འོག་བསྟོལ་བསྟེན་པས་དང་སྟོན་འཕྲི་དགོས་རིགས་ཡིག་སྐད་ལྟར་
 བསྒྲིགས། ལྔ་པ། བསྐྱར་དུ་མ་སྤྱི་ཇི་བཞིན་རྫོང་བྱེད་གསལ་ལ་གོ་
 བདེ་ཡོང་ཐབས་གཙོ་བབྱུང་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲོངས་ངེས་སོགས་ལ་འབད་
 ཐབས་ཞུས། ཏུག་པ། དེ་ལྟར་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ལེགས་གྲུབ་ཟེན་མཆོམས་
 བཀའ་ཁྲིད་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་དཀར་ཆག་དང་ས་བཅད་གསར་
 བསྒྲིགས་ཞུས་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་འདི་ལྟར་ལགས།

གཞན་ཡང་དམིགས་བསལ་གྱི་གསུང་ཆོས་འདི་ནི་ད་སྟེན་ལ་བའི་
 སྐབས་སྟོབ་གཉེར་བ་རྣམས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་སྐལ་བཟང་གོ་སྐབས་
 ཀྱང་གསོལ་སྟེན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞིང་། ལྷག་པར་དཔྱིན་སྐད་དང་།
 རྒྱ་སྐད་སོགས་སྐད་རིགས་གཞན་དང་གཞན་གྱི་ཐོག་ནས་གསུང་བསྐྱར་
 གནང་བ་མ་ཟད། བཞུགས་སྐར་དུ་སའི་ཉེ་འདབས་ཡོངས་ལ་རྒྱུང་
 འཕྲིན་ཐོག་ཐད་གཏོང་གནང་བ་དང་། ལྷག་པར་སྐབས་དེར་འཛམ་
 སྐྱིང་ཡོངས་ལ་དྲ་རྒྱུ་ཐོག་ཐད་གཏོང་གི་མཐུན་རྒྱུན་བསྐྱེད་པས་འཛམ་
 སྐྱིང་ཤར་རྒྱུབ་ཀྱན་ནས་ཡོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་མཇལ་ཞལ་
 གསུང་བཟང་ལ་རེ་བའི་དམ་ཆོས་བདུད་རྩི་དོན་གཉེར་གྱི་མི་མང་བྲི་འབྲུམ་
 མང་པོས་ཡོང་ས་མཆོག་གི་ཞལ་བཟང་མཇལ་ཞིང་། གསུང་བཟང་ལ་
 ཡོངས་སུ་སྦྱོད་སྐབས་ཕྱང་སྟེ་མིག་དང་ན་པོའི་བདུད་རྩི་དམ་པར་གྱུར་ཡོད།



གུས་པས་ད་བར་ལས་སློབ་གཉིས་ཀྱི་ཁར་ཞོར་དུ་ཅོམ་འབྲི་
 བགྱིས་པའི་དེབ་སྟེང་ལྟ་དང་། རྩལ་པར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་
 ཆེན་པོའི་བཀའ་སློབ་ཕྱོགས་བསྐྱོགས་ཞུས་པའི་པོད་སྟེང་བཙུ་དུག་
 བཅས་འདི་ག་སྐྱབས་པཅར་ནམ་རྒྱལ་གྲ་ཚང་གི་ཤེས་ཡོན་རྩན་ཆོགས་ནས་
 འགྲོ་བྱོན་ནར་གཏོང་ཐོག་དཔར་འབྲེམས་གནང་བ་བཅས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་
 ལས་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་གསུང་བཟང་བདུད་
 ཅི་ལྟ་བུ་འདི་ཉིད་ཀྱང་བདག་བདེ་ལེགས་སུ་འདོད་ཅིང་། དམ་ཆོས་
 ཀྱི་བདུད་ཅི་དོན་དུ་གཉེར་བའི་རྒྱ་ཆེའི་སྒོ་ག་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་སྤྱན་ལམ་
 དུ་བརྟམ་བྱུང་པས། མཐུན་འགྱུར་རོགས་མགོན་དང་། ལམ་སྟོན་
 མཛད་པ་པོ་ཚང་མར་གོ་སྐབས་འདི་བཟུང་སྟེ་མ་བཅོས་སྟིང་དབུས་
 ནས་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བྲིན་ལྷ་མེད་དུ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་བཅས། གུས་ནམ་
 གྲིའི་དུང་ཆེའི་མིང་འཛིན་པ་བྱུང་བརྟན་ཡར་འཕེལ་པས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣
 ལྷ་ ༦ ཆོས་ ༡༥ དགོ་བར།



ནང་ཆོས་དོ་སྤྱད་མེམས་ཀྱི་གསང་བ།

དཀར་ཆག

ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་ཆོས།

- ༡༥ ཡིག་ཐོག་པ་བ་བཟུ་བའི་ཐོག་མའི་གསལ་བཤད། ༡༨༥
- ༡༦ རིགས་ལམ་སྒོ་བཟིད་ཀྱི་དགོས་དམིགས། ༡༨༦
- ༡༧ ཐོས་བསམ་སྒོ་མ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ། ༡༨༧
- ༡༨ ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་ནམ་དཔྱད་ཀྱི་བྱད་པར། ༡༨༨
- ༡༩ ཐུ་དངོས་པོ་ཁོ་ནས་བདེ་སྤྱད་སྤྱོད་མི་ཐུབ་ཚུལ། ༡༨༩
- ༢༠ ལུས་མེམས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱད་པར། ༡༩༠
- ༢༡ ཆེན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ལ་དོན་གཉེར་དགོས་ཚུལ། ༡༩༡
- ༢༢ ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་གོང་འཕེལ། ༡༩༢
- ༢༣ བདག་གི་གོ་དོན་དང་། དེའི་འདོད་ཚུལ། ༡༩༣
- ༢༤ ངའམ་བདག་ལ་ཐོག་མའོད་དམ་མེད། ༡༩༤
- ༢༥ ངའམ་བདག་ལ་མཐའ་མའོད་དམ་མེད། ༡༩༥
- ༢༦ ཆོས་རྒྱུད་ཆང་མའི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་ཚུལ། ༡༩༦
- ༢༧ གདུལ་བྱའི་ཁམས་མོས་དང་མཐུན་པའི་རྩ་བ། ༡༩༧
- ༢༨ གཟུར་གནས་ནམ་དཔྱད་ལྡན་པའི་པོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ། ༡༩༨



- ༡༤༩ བོད་སྐད་བྱུང་བྱེད་ཀྱི་འབྲས་ཤོར་ཕྱིན་ཚུལ། ༡༥༣༩
- ༡༥༩ ནང་ཆོས་མ་སྤྱངས་པས་འབྲས་ཤོར་དུ་ཕྱིན་ཚུལ། ༡༥༣༩
- ༡༦༩ ནང་ཆོས་ལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བྱེད་དགོས་པ། ༡༥༣༩
- ༡༧༩ གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཆོས་བྱས་པ་ཟེར་རམ། ༡༥༣༩
- ༡༨༩ རྒྱུད་བཅུད་དང་གཞི་ཡི་རྣམ་གཞག་སྒྲིབ། ༡༥༣༩
- ༡༩༩ སྤྱབས་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེད་དེ་དག་གི་གོ་རིམ། ༡༥༣༩
- ༢༠༩ བཀའ་ཆོས་དངོས་གཞིའི་གཞུང་མཆོན། ༡༥༤༩
- ༢༡༩ འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྐྱོད་པའི་བཀའ་བྲིད། ༡༥༥༩

ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་འདྲི་དང་བཀའ་ལན།

- ༡༩ གཙུག་ལག་ཁང་རྒྱུ་རྐྱེད་ཀྱི་ནང་ཆོས་དང་མཐུན་མིན། ༡༥༥༩
- ༢༩ ནང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཉིན་རྒྱུ་རྐྱེད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཤོར་གསུམ་ཅི། ༡༥༥༩
- ༣༩ ལེ་ལེ་མེད་པར་བཟོ་བའི་ཐབས་ལམ་གང་ཡོད་དམ། ༡༥༥༩
- ༤༩ སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་མྱུང་འདས་ཀྱི་ཞི་བ་ལ་བྱུང་པར་གང་། ༡༥༥༩
- ༥༩ བྱུང་སེམས་སྒྲིབ་ཐབས་དང་ལག་ལེན་རྒྱུ་རྐྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཉིན་དང་འགལ་མིན། ༡༥༥༩
- ༦༩ ཡོན་ཏེ་ས་མཆོག་བོད་ལ་རྣམ་ཞིག་ཐེབས་བྱུང་བམ། ༡༥༥༩
- ༧༩ དམར་མཆོད་ཕུལ་བ་འཆོ་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ཉིན་དང་འགལ་མིན། ༡༥༥༩
- ༨༩ མཐུལ་འབྱུལ་སྤྱབས་ཀྱི་ཕུག་ཀྱིས་གང་ཞིག་མཆོན་གྱི་ཡོད་དམ། ༡༥༥༩
- ༩༩ རྒྱུ་རྐྱེད་ཀྱི་འབྲས་བྱེད་རྒྱུ་རྐྱེད་ཡིན་མི་ཆོག་གམ། ༡༥༥༩



༡༠༥ འཇམ་གླིང་འཇིག་སྐབས་བདག་ཅེས་པ་གང་དུ་གནས་སམ།.....༡༡༩༥

༡༡༥ སེམས་ལ་བདེ་བ་ཡོད་ན་ངེས་པར་ཆོས་སྤྱང་དགོས་སམ།.....༡༡༩༥

ཉེན་གཉིས་པའི་བཀའ་ཆོས།

༡༥ ཉེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་སྒྲིང་།.....༡༡༩༩

༢༥ རྩོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བཟོག་མཐའ་པར་གསུམ་དུ་གལ་ཆེ་ཚུ་ལ།.....༡༡༩༩

༣༥ ཕྱི་ནང་གི་ཁྱད་པར་དང་། རྒྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།.....༡༡༩༩

༤༥ རྩོང་ཉིད་རྣམ་གཞག་རྩལ་འདོན་གྱིས་བཀའ་གནང་ཚུ་ལ།.....༡༡༩༩

༥༥ འཇིག་ཉེན་ལས་འདས་པར་བསྐྱོད་པའི་འཕྲོས།.....༡༡༩༩

༦༥ ཉེན་འབྲེལ་བསྐྱོད་པའི་བཀའ་བྲིད།.....༡༡༩༩

༧༥ ཉེན་འབྲེལ་གསུངས་པ་བསྐྱོད་པའི་སྒྲིང་མཆར་ཅན་དུ་བསྒྱུབས་པ།.....༡༡༩༩

༨༥ རྩོང་པ་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་གསུངས་པའི་ཚུ་ལ་ལ་བསྐྱོད་པ།.....༡༡༩༩

༩༥ རྩོང་པ་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་མཐོང་བའི་ཡོན་ཏན་བསྟན་པ།.....༡༡༩༩

༡༠༥ རྩོང་པ་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་མཐོང་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྟན་པ།.....༡༡༩༩

༡༡༥ རྩོང་པ་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་གསུངས་པས་མཐར་ལྷ་སྤྱང་བ།.....༡༡༩༩

༡༢༥ རྩོན་པ་ཉམ་ཅིག་གི་ལ་བདོན་གཉེར་ལ་མི་བསྐྱུ་བར་བསྒྱུབས་པ།.....༡༡༩༩

༡༣༥ བསྟན་པ་ཁོ་ན་ཐར་འདོད་ཀྱི་འཇུག་དོགས་སུ་བསྟན་པ།.....༡༡༩༩

༡༤༥ རྩོན་པའི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་སུ་བྱུང་ཚུ་ལ།.....༡༡༩༩

༡༥༥ རྩོན་པའི་དགོངས་པ་བཅའ་ཉེ་བརྟེན་ནས་གྱུས་པ་སྤྱེས་ཚུ་ལ།.....༡༡༩༩



རིགས་ལམ་སློབ་བྲིད་གི་ དགོས་དམིགས།

༡༡། །འདི་ལོ་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཇི་ཙམ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་
 ཇི་ཙམ་ནས་སློབ་སྦྱང་འདུ་འཛོམས་སྤྱབ་ཡོད་མེད་དང་། བྲིད་རང་
 ཆོ་རྟགས་གསལ་གཏོང་མཁན་རྣམས་དུས་ཡུན་ཇི་ཙམ་སྦྱངས་ཡོད་མེད་
 བཀའ་འདྲི་གནང་ཆེས། ཆང་མར་བཀྲ་གིས་བདེ་ལེགས་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན།
 བྲིད་རང་ཆོས་གོང་དུ་རྟགས་གསལ་བཏང་བ་ལྟར་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་
 དང་། གཟུགས་དང་ཤེས་པ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སློབ་བྲིད་བྱས་པ་
 དང་། དེ་ཡང་སློབ་བྲིད་བྱས་པ་ཅམ་མིན་པར། དེ་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་
 པས་བྱུང་མིན་སོགས་རིགས་པའི་ལམ་ནས་དཔྱད་པ་བྱས་པ་དེས་མན་
 ཐོགས་གང་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག་གམ། གཞན་གྱི་རེད་ཅེས་བརྗོད་མ་
 ཐག་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་རེད་བསམ་པའི་ཐོག་ཏུ་མ་བཞག་པར་དེ་ལྟར་ཡིན་
 པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་པ་དེ་དག་གིས། སློབ་ཆེན་གཞན་
 གྱི་ནང་དུ་དགོ་ཅན་གྱིས་སློབ་བྲིད་བྱས་པ་དང་། ཡང་ན་དེ་བཀྲ་གི་ཐོག་
 རྣམ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་དེར་རིགས་ལམ་གྱི་དཔྱད་པ་དེས་བསམ་
 སློ་འཁོར་གྱི་འདུག་གམ་མི་འདུག་ དེའི་གནད་འགག་གང་ཞིག་ཡིན་
 པ་དང་། དེ་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་བསམ་སློབ་རིགས་



འཁོར་གྱི་འདུག་གསལ་མི་འདུག་ ཅེས་བཀའ་འདྲི་གནང་།

རིགས་ལམ་སློབ་བྲིད་བྱས་པའི་དགོས་དོན་ནི། སློབ་སྦྱང་
བྱས་པ་དེ་དག་གེས་ཏེ་གསལ་ཡོང་བ་གཅིག་པུ་མིན་པར་དཔུང་པ་བྱེད་
སྤངས་ཤིག་སློབ་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ང་ཚོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་གི་དོན་ཆན་
ཞིག་དང་འབྲེལ་ཏེ་རྟགས་གསལ་གཏོང་སྤངས་གསུང་གི་ཡོད། དེ་
ལྟར་སྦྱངས་པའི་དགོས་པ་ནི། སློབ་ཆན་གཞན་གྱི་ནང་དུ་ད་ལྟར་ཆོས་
པོད་སྤྱད་ཀྱི་ནང་ནས་དཔེ་བྲིད་བྱེད་སའི་ནང་དུ་མེད་པའི་སློབ་ཆན་དེང་
དུས་རིག་གསུང་གྱི་སློབ་ཆན་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་དཔུང་པ་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་
རིགས་པའི་སློབ་ལམ་ང་ཚོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་ནས་ལམ་ཞིག་བརྟན་པའི་
རིགས་པ་དེ་འབྲེལ་ནས་དཔུང་པ་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།

དེས་ན་བར་སྐབས་ང་ཚོ་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་དང་ཕན་ཚུན་བཀོ་
སྤང་བྱས་ཏེ་ད་ལམ་ལོ་ངོ་སུམ་ཅུ་ཅམ་འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་གྲ་
ས་ཁག་གི་དཔེ་ཆ་པའི་བྲིད་ནས་རང་གིས་འདོད་མོས་ལྟར་རྒྱག་བསྐྱགས་
བརྒྱབ་ནས་ཆོན་རིག་སློབ་སྦྱང་བྱེད་འགོ་བཙུགས་ནས་ལོ་ངོ་ཁ་ཤས་
སོང་བེན་ཅིང་། གདན་སའི་ཆོན་རིག་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་ལ་སློབ་
བྲིད་བྱེད་མཁན་གྱི་དགོ་ཆན་མང་པོས་སློབ་བྲིད་བྱེད་ཡུལ་གྱི་པོད་པའི་
དགོ་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱིས། དབྱིན་ཇི་དང་ཨང་ཅིས་སོགས་གེས་ཀྱི་
མེད་ཀྱང་། ཆོན་རིག་གི་ནང་དོན་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྐབས་ལམ་སང་
དཔུང་པ་བྱས་ཏེ་དོགས་དྲི་བྱེད་པ་དང་། འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པའི་ཐོག་
གོ་ཏེ་གསལ་གཏོང་བའི་ཡོང་བར་དམིགས་བསལ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་འདུག་



ཅེས་དགའ་མོས་དང་བཟུགས་བཟོད་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཆོན་རིག་སྒྲོབ་
 བྱེད་བྱེད་མཁན་གྱི་དགོན་ཆེན་གྱི་ནང་ནས་ལྷ་མོས་ཐེངས་མང་ཐུག་འཕྲད་
 བྱུང་བར། ཁོ་ཆོས་ཏུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེའི་རྒྱ་མཚན་
 གང་ཡིན་ཞེ་ན། བྱ་སའི་ནང་དྲགས་གསལ་བཤད་སྟེ་རིགས་ལམ་གྱི་
 འགོ་སྤངས་དེས་ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཆོན་ནང་དུ་ཁ་སྒྲོ་སྐབས། འདི་ཡིན་
 ན་དེ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ་པ་སོགས་
 ལམ་སང་ཐེ་ཆོམ་སྟེ་བ་སོགས་དཔུད་པ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡིད། དེར་བརྟེན་
 སྒྲོབ་ཆོན་གང་དང་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་། བསམ་བྱུང་གི་ཐོག་ནས་
 དེས་པར་རྟེན་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ། དཔུད་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཏུ་ཅང་གལ་འགངས་
 ཆེན་པོ་རེད། དཔུད་པ་བྱེད་ཅེས་པ་དེ་ཡང་། ཆོག་གིས་བཅར་ག་
 བཅད་ནས་དོན་དེ་དཔྱིས་ཐྱིན་པ་ཞིག་དགོས་པས་ན། ཁྱབ་དང་མ་
 ཁྱབ་ཅེས་པ་འདི་ཏུ་ཅང་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད་འདུག

ལྷ་མོས་བཟོད་པ་ཞིན་པ་ལྟར། ང་རང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་བཟོད་
 ན། ཆོན་རིག་པ་རྣམས་དང་ཐུག་འཕྲད་ཀྱི་ས་གོ་བསྐྱར་དང་བཟོ་སྐྱེད་
 བྱེད་སྐབས། ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ནས་ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཆོན་མི་འདྲ་བ་
 ས་སའི་རོ་སྒྲོད་གསལ་བཤད་བྱེད་སྐབས། ཆོན་རིག་པ་རང་ཉིད་ཡིད་
 ཆེས་གདང་འཁེལ་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐོག་དུ་མེས་སུ་རྟེ་
 བ་རྟེས་ལན་བྱེད་སྐབས། བྱེད་རང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། འདི་
 ཡིན་ན་དེ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ་པ་
 སོགས་ཀྱི་གནད་འགག་རྣམས་བཟོད་སྐབས། གོང་དུ་གདེང་ཆོད་དང་



བཅས་པའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་པ་ན་མས་ཆན་རིག་པ་རང་ཉིད་ཀྱང་ཐེ་ཆོམ་
 གྱི་ཐོག་ཏུ་སླེབས་ཏེ། དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་འདུག་ཅེས་
 སྐབས་མེད་ལྟར་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་འདུག ང་ཆོས་ཨང་ཅིས་དང་
 ཆན་རིག་ལྟ་བུར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྦྱོང་མེད་ཀྱང་། དཔུང་པ་བྱེད་སྦྱངས་
 ལ་རིགས་ལམ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་སྦྱོང་བ་དེས། དཔུང་པ་བྱེད་སྦྱངས་ཏ་
 ཅང་གཏོང་ཟབ་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ངེས་གཏན་རེད་འདུག



ཐོས་བསམ་སྒྲུབ་གསུམ་ གྱི་ཤེས་རབ།

ནམ་རྒྱུན་ཤེས་རབ་ཀྱི་རིམ་པ་བརྗོད་སྐབས་ཤེས་རབ་གསུམ་
བ་དང་། ཤེས་རབ་ཐུར་བ། ཤེས་རབ་ཟབ་པ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་
ཡིན་ཏན་གང་དང་གང་ཞིག་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་ཀྱང་སྒྲོབ་ཆེན་ཐོས་བྱུང་གི་
ཤེས་རབ་དང་། བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ། སྒྲུབ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་
བཅས་ཤེས་རབ་གསུམ་པོ་ཡིང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཅེས་པ་ནི། སྒྲོབ་ཆེན་གྱི་དོན་
དག་དེ་ཉིད་དག་ཀྱིས་འབྲེལ་བ་གད་བརྒྱབ་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་
ཀྱང་སྒྲོབ་དེ་བསྒྲོག་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འདི་ལྟར་ཡིན་པ་རེད་བསམ་
སྟེ་སྒྲོར་ངེས་ནས་ཤེས་པའི་རིམ་པ་གཅིག་ཡིད། དེ་ནི་གཞན་ལས་
ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་དོན་དེ་ངེས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་ཐོས་བྱུང་གི་
ཤེས་རབ་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡིད། ཐོས་པའི་དོན་དེ་ར་དབྱེད་པ་བྱས་ཏེ།
འདི་ཡིན་ན་དེ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་དགོས་པ།
འདི་དང་དེ་ལ་གནད་འགག་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་འདྲུག་སྒྲུབ་པའི་དབྱེད་
པ་བྱས་ཇེས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་ངོར་དེ་ནི་དངོས་གནས་རེད་འདྲུག་འདི་
ལ་རྒྱ་མཚན་འདི་དང་འདི་འདྲུག་བསམ་སྟེ་ངེས་པ་ཐོབ་པ་དེ་ར་བསམ་



བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཅེས་བཞིན་གྱི་ཡོད།

བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དོན་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དེར་
སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་སྒྲོ་འདོགས་དབྱུང་པའི་ཐོག་ནས་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་
དེ་ངེས་པ་རྙེད་པ་དེར་གཞན་གྱིས་དེ་ལྟར་མིན་ཞེས་བཞིན་ཀྱང་འདི་
ལ་རྒྱ་མཚན་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ཡོད་པས། གཞན་གྱིས་བཞིན་པ་དེ་
མིན་སྟེ་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཅེས་བཞིན་པའི་
རིམ་པ་དེ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཏུ་གནས་ན། གང་ཟག་གཞན་ཞིག་དང་། དཔེ་
དེབ་གཞན་དང་གཞན་ནས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་བཤད་པ་མཐོང་ཐོས་བྱུང་ཆེ་
མགོ་འཐོམས་ཏེ་དོགས་པ་མ་ཆོད་པ་ཡོང་ཉེན་ཡོད། དེས་ན་ཐོས་བྱུང་
གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིད་དཔྱད་ཅམ་གྱི་ལོ་བ་ངེས་རྙེད་ཀྱང་། དེ་
ནི་བདུན་པོ་གང་ཡང་མེད།

ཐོས་པའི་དོན་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཤེས་པའི་དོན་དེར་
རང་ཉིད་ཀྱིས་དབྱུང་པ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་མཚན་མཐོང་བའི་སྒྲོ་ནས་ངེས་པ་ཐོབ་
པ་ཞིག་བྱུང་ན། བཤད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་གསུམ་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཡང་
དེ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་བ་དང་། དབྱུང་པ་བྱས་ཏེ་བཤད་ཚུལ་
འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ཡོད་ལ། བཤད་ཚུལ་གཞན་དེར་
རྒྱ་མཚན་གང་ཞིག་ཡོད་དམ་སྟེ་ནས་དབྱུང་པ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་མཚན་མ་
མཐོང་ན། རྒྱ་མཚན་གང་ལ་ཡོད་པའི་བཤད་ཚུལ་དེ་བདེན་པ་རེད།
དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ཡོད་ཅེས་བཞིན་རྒྱ་ཡོད། དེས་
ན་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཅེས་བཞིན་པའི་རིམ་པ་གཅིག་ཡོད།



དེ་མིན་རྒྱལ་རབས་ལྟ་བུ་ནི་གང་ཞིག་བྱུང་པའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ཉིད་
 དེས་རྒྱ་ཅམ་ཞིག་ལས། དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཅམ་མེད། སློབ་
 ཆེན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་
 དེར་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དཔྱད་པ་ཡང་ཡང་བྱས་ཏེ་དེས་པ་
 ཐོབ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ལ། དེས་པ་ཐོབ་པའི་དོན་དེར་ཡང་ཡང་གོ་མས་
 འདྲིས་བརྟེན་ཏེ། ལྟ་སྒྲུབ་ཤིག་ལ་ཆ་བཞག་ན། ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་
 བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཀྱང་། ཡན་ཚུན་བརྩོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞེས་པ་
 ཞི་༥ ཐོག་མར་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེས་པ་ཞིག་དང་།
 དེ་ནས་ཡང་ཡང་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས་འདི་ལས་འགྲོ་ས་གཞན་མི་
 འདུག་བསམ་པའི་དེས་པ་ཐོབ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ལ། དེས་པ་ཐོབ་
 པའི་དོན་དེར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་དེས་པ་ཐོབ་པ་དང་། བསམ་སྒྲོ་མ་
 བཏང་བར་བཞག་པ་དང་། རྒྱན་དང་མ་འཕྲད་ན་ལམ་སང་སྒྲོ་རོར་མི་
 འཆར་བ་ལྟ་བུ་ནི་བསམ་བྱུང་ཁོ་ན་ཡིན་པ་འདྲ་འདུག རིམ་བཞིན་
 དོན་དེར་འདྲིས་གིང་གོ་མས་པར་བྱས་པའི་དབང་གིས་དོན་རང་གི་ངང་
 གིས་སྟེབས་པ་ཞིག་ཡོང་སྐབས། སྒྲོམ་བྱུང་ལ་ཆད་མཐོཔའི་ཐོག་ནས་
 བརྗོད་རྒྱ་ཡོད། དེ་ལྟར་མིན་ནའང་གོ་མས་པའི་དབང་གིས་དོན་དེ་
 ཤེས་པའི་རྣམ་དཔྱད་སྟེས་ཡོང་སྐབས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་རེའི་འཆོ་
 བའི་ནང་རང་གི་ངང་གིས་རྩ་ཚུལ་དེ་སྟེབས་ཡོང་བ་བཅས་ཐོས་བསམ་
 སྒྲོམ་གསུམ་ཀྱི་ཤེས་རབ་གསུམ་པོ་ད་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་རེད་འདུག
 ང་ཆོའི་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཆ་མཆོན་ན། སྤྱིར་བཏང་སློབ་གྲྭ་ཁག་



གི་སྒྲིབ་ཕྱག་དང་། གྲུ་སའི་སྒྲིབ་གཉེར་བ་ཆང་མ་གཅིག་པ་ཡིན། དེ་
 དེ་བ་ནང་དུ་གསུངས་པ་དེ་ཁོ་ན་ངེས་པ་བྱས་ཏེ་བཟུང་ན། དེ་དང་མི་
 མཐུན་པ་ཤོད་མཁན་བྱུང་ན་ནག་འཛོམས་མེར་སྲོད་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་
 གི་ཡོད། སྒྲིགས་ཆང་མར་བལྟས་ཏེ་དེ་དག་གི་གནས་ཚུལ་ཆང་མའི་
 ཐོག་ཞིབ་འཇུག་དང་། བསམ་སྒྲོ་བ་ཏུ་ཆེ་ངེས་པ་རྟེན་པ་ཞིག་བྱུང་
 ན། ངེས་པ་འདི་དོན་དེ་ཉིད་སྒྲིབ་དག་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན།

དེ་མིན་བྱེད་རང་ཆོ་ཡིག་ཆད་གཏོང་སྐབས་སྒྲིབ་དེ་བ་ནང་
 གསལ་བ་དང་། དག་ཅན་གྱི་རག་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བ་གད་བརྒྱབ་པ་རྣམས་
 ངེས་པ་མ་རྟེན་ཀྱང་ཆོག་ཙམ་སྒྲོ་འཛིན་བྱས་ནས་དེ་དག་ཡིག་ཆད་སྐབས་
 བྲིས་ན། དེ་ནི་རོ་བ་བྱས་བརྒྱབ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ལས། སེམས་ནང་
 ངེས་པ་རྟེན་པ་ཞིག་མིན། དེས་ན་དྲགས་གསལ་བ་ཏུ་བའི་ཐོག་ནས་
 དཔུང་པ་བྱེད་པ་ནི་རྟ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདྲག་དེ་སྤྲོ་བ་ཅན་
 སྤྲོ་བ་གྱི་སྒྲིབ་གྱུ་འོ་ཐོག་མ་མ་སྤྲོ་རི་བོད་བྲིས་གསར་འཇུགས་དང་། དེ་
 རྗེས་ཀྱི་ལུ་ཏོར་གྱི་སྒྲིབ་གྱུ། སེམས་འདི་སྒྲིབ་གྱུ་ཐོགས་སྤྲོ་བ་མར་རིགས་
 ལམ་སྒྲོ་བ་སྒྲོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་བར་སྐབས་འབྲས་ཤོར་དུ་བྱིན་པ་ལྟ་
 བུ་རེད་འདྲག་ཉེ་ལམ་ནས་བཟུང་དེ་དག་བརྒྱར་གསོ་བྱེད་དགོས་ཞེས་
 འཕོད་སྒྲུལ་བྱས་པ་ལྟར་བྱེད་རང་ཆོས་འབད་བཅོམ་བྱས་ཏེ་སྒྲིབ་མ་
 རྣམས་ལ་དྲགས་གསལ་སྒྲོ་བ་བྲིད་བྱས་ཏེ་ད་ཆ་གཞི་ནས་དེ་ལྟར་གྱི་སྒྲིབ་
 གཏོད་པ་དང་། སྒྲིབ་ཕྱག་རྣམས་ནས་ཀྱང་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ཞིན་ཡོད་
 པ་རྟ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་བྱེད་རང་ཆོར་བ་གྲགས་བའི་ལེགས་



ཞེས་བཤྲོད་རྒྱ་ཡིན།

ད་ལྟ་དགེ་ཅན་གྱིས་ཁ་ལ་བ་གྱི་ཐོག་ནས་བསྐྱབས་པ་ལྟར་མིན་
 པར་དོན་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་དུ་སྒྲེབས་ན་མགོ་འཕུར་ནས་སྔོན་མཁན་
 ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཏོག་ཙམ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤང་རང་ཉིད་
 རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་ཐོག་ནས་ཉག་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ་བྱེད་ཐུབ་
 པ་ཞིག་དགོས་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། སློབ་མ་རྣམས་
 ལ་ཆོས་བཤད་བྱས་ནས་ལོ་ལྔ་འགྲོ་གི་ཡོད་ལ། བཅ་ཐོགས་ཀྱང་གང་
 འཆམས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་འདུག དོ་སྤང་བྱེད་མཁན་ཡང་ལོ་རེ་
 ནས་ལོ་རེ་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་འདུག་ལ། སློབ་མ་རྣམས་ལ་དོན་གཉེར་
 ཆེན་པོ་འདུག་པས་ཏུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་།



ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་ རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་བྱད་པར།

ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོར་ལྷ་རྣམས་སྐད་ཆ་མང་པོ་
བྱུང་ཡོད། མིའི་རིགས་ལ་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱད་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཐོག་
ནས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་མི་འདོད་པ་ནི་མི་གཅིག་པུ་
མིན་པར་སེམས་སྤྲུལ་མཐའ་དག་ལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཆོའི་མཐོང་
ཆོས་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་། བྱི་དང་ནི་མི། བྱ་དང་བྱི་བུ་ཆང་མར་ཆོར་
བ་བདེ་སྤྱད་མུང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་ཆོར་བ་བདེ་བ་འདོད་
ཅིང་། སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་མི་འདོད་པ་རང་གི་ངང་གིས་ཡོད་པ་ཆོས་ཉིད་ཡིན།

མི་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བའི་རྣམ་པ་སེམས་ཅན་གཞན་ལས་
ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད། གླུ་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ཐོག་ནས་ཡིན་ན་ཡང་། དཔྱད་
པ་བྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱང་མིའི་གླུ་པ་ཆེ་བ་ཡོད། གླུ་པ་ཆེན་གཟུགས་
བོང་གིན་དུ་ཆེ་ན་ཡང་། ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་གླུ་
པ་གླུ་པ་ཆེན་གྱི་གཟུགས་ལ་དཔགས་ན་དེ་ཙམ་ཆེ་བ་མེད། དེར་བརྟེན་
མི་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བའི་རྣམ་པ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད། བསམ་སྒྲོ་གཏོང་
བའི་རྣམ་པ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་བདེ་བ་མང་བ་དང་། སྤྱད་བསྐྱེད་
ཉུང་བ་ཡོང་བའི་བྱབ་པ་གང་ཡང་མེད། འདི་ལྟར་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་



ན། དུད་འགྲོའི་རིགས་ཚམས་ཐད་ཀར་གྲོད་པ་རྒྱག་པ་དང་། ཉེན་
ཁ་མེད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་དུད་འགྲོ་དེ་ཉིད་སྣོད་ཤིག་གེར་སྡོད་ཀྱི་ཡོད།
མི་ལ་བསམ་མཁོའི་ཚམ་ཉོག་གི་དྲ་བ་དྲ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟབས། ཚམ་
ཉོག་འདྲ་མིན་འཆར་བ་དང་། མ་འོངས་པར་ཡང་འདི་དང་འདི་སྟེ་
བྱ་བྲེད་ཀྱི་ཡིན་སྟེ་མ་པའི་རེ་བ་དང་། རེ་བ་དེ་དང་མཉམ་དུ་དོགས་
པ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་མིའི་ཚམ་དཔྱོད་ཀྱི་དབང་ལས་ཡོང་གི་ཡོད། ང་
ཆོའི་མཐོང་ཆོས་སུ་མི་འགའ་ཞིག་རིག་པ་དྲ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ལ།
བསམ་མཁོ་གཏོང་རྒྱ་དང་སྟོབ་སྟོང་ཅེ་ལུད་དུ་སོན་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་།
སེམས་ཁྲལ་ཁོ་ན་བྲེད་མཁན་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ལྷ་ལོས་འགྲིགས་
ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་ཚམ་ཉོག་གི་དབང་ལས་རེ་དོགས་ལུ་གུ་བརྒྱད་
ཀྱིས་བཅེངས་ནས་མ་སྦྱིད་པ་བྱས་ནས་སྡོད་མཁན་ཡོང་གི་ཡོད།

དེས་ན་མིའི་ཚམ་དཔྱོད་བཟླ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་བདེ་སྦྱིད་
ཡོང་བའི་བྱ་བ་པ་མེད། ཚམ་དཔྱོད་བཟླ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རང་བཞིན་
གྱི་ཆ་ནས་དྲ་ཅང་ཡག་པོ་ཡིན། ཚམ་དཔྱོད་བཟླ་བ་དེས་སྟོ་རིག་འདྲ་
མིན་འཆར་བ་དེ་དག་མེད་ན་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱ་མེད། རྒྱབས་ཆེ་ས་
ཞིག་ནས་རང་ཉིད་འཆོ་བ་ལ་མཆོན་ནའང་ཚམ་དཔྱོད་ཀྱིས་དབྱུང་པ་
བྱ་རྒྱ་མེད་ན། འཇམ་སྤང་འདིའི་ཐོག་མི་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་གི་
ཡོད་པས་ཏན་ཏན་དཀའ་ངལ་འཕྲད་རྒྱ་རེད་འདུག དེར་བརྟེན་རང་
ཉིད་འཆོ་བ་ལ་མིའི་ཚམ་དཔྱོད་དེ་དྲ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།
དེས་ན་ཉོག་པ་སྦྱང་པོའི་ཐོག་ནས་བསམ་མཁོ་འདྲ་མིན་འཁོར་བ་འདི་ཡོད་



པ་ཞིག་ལ། རྣམ་རྟོག་གིས་དབྱེད་པ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་དེ་ཡོད་པའི་ཐོག་
 ལ་དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་རྟོག་བཀྲ་བ་ཡོད་པ་དེ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་མེ་འགྱུར་
 བར། བདེ་བའི་སྤྱོད་མེ་འགྱུར་འགྲོ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།



ཕྱི་དངོས་པོ་ཁོ་ནས་བདེ་ སྐྱིད་སྐྱུན་མི་བྱུང་ཚུ་ལ།

དེང་སྐབས་འཇམ་གླིང་ནང་ཡར་རྒྱས་སྐྱེན་པའི་ཡུལ་གྱི་དཀར་
ནང་ཤེས་ཡོན་སོགས་ད་ཅང་ཆོད་མཐོན་པོར་སྐྱབས་ཡོད། འོན་ཀྱང་
དེ་ཙམ་གྱིས་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པ་ཞིག་སྐྱུན་བྱུང་གི་མེད། དེང་
གི་དུས་འདིར་གཞི་ནས་ཕྱི་དངོས་པོའི་མཐུན་ཆེན་གཅིག་པུས་
འགྲིགས་གི་མེད་པའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། འདས་
པའི་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་གསུམ་བཞིའི་རིང་མི་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་འཕྲད་པའི་
སྐབས་དང་། བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྐབས་སུ་སྟོན་ལམ་བརྒྱབ་
ནས་ངའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་འདི་བྲལ་བར་ཤོག བདེ་སྐྱིད་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅེས་
སྟོན་ལམ་རྒྱག་གི་ཡོད། འབད་བཙོན་ཕྱན་བུ་རེ་བྱེད་པ་ལས། རང་
ཉིད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་སེལ་བ་དང་། བདེ་བ་སྐྱུབ་པའི་རྒྱས་པ་ཆུང་ཆུང་
ཡིན་པའི་སྐབས་རང་གི་རེ་བ་རྒྱག་ས་དེ་ཆོས་ཕྱོགས་ནས་སྟོན་ལམ་རྒྱག་
ས་ཞིག་ལ་སྟོན་ལམ་བརྒྱབ་ནས་སྟོན་གི་ཡོད།

དེ་ནས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཉིས་བརྒྱ་སུམ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་ཆོན་
རིག་གི་རིག་གནས་གསར་དུ་རྟེན་ཅིང་། དཔུང་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་སྤང་
ཚུ་ལྱི་གནས་ཚུ་ལ་རགས་པ་དེ་ཙམ་མིན་པར། སྤང་ཚུ་ལ་དེ་ལས་གཞན་



པའི་སྤྲོད་ལུགས་དེ་ལས་སྤྲོད་བཞིག་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ང་ཆོས་མཐོང་བའི་ཤེས་པའི་ཆོས་ནམས་སྤྱིར་བཏང་མཐོང་བཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེའི་ཐོག་ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ་བཞུགས་ན། རྩལ་སྤྲོ་རབ་བཞུགས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་སོགས་ནི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ཆོན་རིག་གི་རིག་གནས་དེ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས། ལྷང་ཚུལ་ཅམ་མིན་པར་གནས་ཚུལ་ཅུང་ཟད་ཞིབ་ཆགས་པ་མཐོང་བ་ལྟོས་པར་བརྟེན། དེའི་ཐོག་ནས་འགྱུར་བ་གང་ཞིག་གཏོང་བ་ལྟོས་པ་དང་། ཐོག་དང་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་རིགས་ནམས་རིམ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་སུ་སྤྱིན་ཡོད།

མདོར་ན་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་འཕྲུལ་ཆས་ཡར་རྒྱས་འགོ་སྐབས། ང་ཆོས་ལོང་སྤྲོད་སྤྲུག་གི་གོང་ནས་ནད་ན་ཆོས་ལོང་སྐབས་ནད་ན་ཆོས་ལོང་བར་ཤོག་ནད་དང་ན་ཆོས་ལོང་བར་ཤོག་ཅེས་སྒྲོན་ལམ་རྒྱག་པ་གཅིག་སྤྲོ་མིན་པར། ཞིབ་ཆགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་། ནད་ཀྱི་རྒྱ་གང་ཞིག་ཡིན་པ། དེའི་ཐོག་སྒྲུབ་ཀྱི་རྒྱས་པ་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་དེ་སེལ་བྱ་བ་མིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་སོགས་འདི་ལྟར་དུ་མིའི་རྒྱུག་བསྐྱེད་སེལ་བ་དང་། མཐུན་རྒྱུན་ལྟོས་བྱུང་གོང་ནས་གོང་དུ་སྒྲེལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་ནམས་ཆོན་རིག་གི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལོང་སྤྲོད་སྤྲུག་རིང་ང་ཆོས་སྒྲོན་ལམ་བརྒྱབ་ནས་སྤྲུག་པ་དེ་ཆོན་རིག་དང་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་ད་ལྟ་འབྲས་བུ་འབྲིན་ལོང་བས་ན། མི་ནམས་ཀྱིས་ཆོན་རིག་དང་འཕྲུལ་ཆས་ལ་



ཡིད་ཆེས་དང་། དེ་སྤང་ཆེ་བ་བྱེད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་རྗེས་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པ་དང་། ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དངོས་
པོ་ཡར་རྒྱས་ཆོན་རིག་ཁོ་ནའི་ཐོག་ལ་དེ་སྤང་བྱས་ནས་སྤྱོད་པ་རེད།
དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སྤྱད་ཆ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་སྤྱོད་པ་གཅིག་ནས་
དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་བྱས་ཆེ་སྤྱོད་པའི་མི་རྒྱུས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་
སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས། རྒྱ་དངོས་ཏ་ལས་དགོས་པ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཙམ་
གྱིས་སེམས་ཀྱི་སྤྱད་པ་ལྡུལ་སེལ་མི་བྱུང་བ་དང་། སེམས་མ་སྤྱོད་པ་
ཡོང་སྐབས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་རྒྱ་དངོས་པོ་འགྲོ་སྤང་བཏང་སྟེ་བཟོ་
བྱུང་བའི་མེད་པ། སྤྱོད་པ་ལག་རྩལ་ཏ་ཅང་མཁས་པ་ཡོད་པ་ཞིག་
གིས། སྤྱོད་པ་ཅོས་དང་སྤྱོད་པ་ལྡུལ་སེལ་གྱི་དངངས་སྤྱད་
མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་མེད་ལ། རྒྱུག་ལྡན་འཕུལ་ཆས་སོགས་ཏ་ཅང་འཕུག་
ཆ་དོད་པོ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་མིའི་སེམས་ཀྱི་སྤྱད་
པ་ལྡུལ་ཏེ། རྒྱུག་ཏེ་གི་ཐོག་ནས་ཡོང་བའི་སྤྱད་པ་ལྡུལ་གྱི་རིགས་རྒྱུས་
སེལ་བའི་མེད་པ་རང་ཉིད་ལ་ཉམས་སྤྱོད་ཡོང་གི་ཡོད།

དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཁོ་ནའི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་མཁན་དེ་
དག་གིས། བདེ་སྤྱོད་ཅེས་པ་དེ་སྤྱོད་པའི་ཤེས་པ་བརྒྱད་ནས་ཡོང་བའི་
ཆོར་བ་སེམས་པ་དེར་གཙོ་བོར་བསམ་སྒྲོག་བཏང་བ་ཞིག་རེད་འདྲིན། དཔེར་
ན། མིག་གི་ཤེས་པས་གཟུགས་དང་། དབྱེ་བས། ཁ་དོག་སོགས་
ཡུལ་རྒྱུ་པར་བཀྲ་བ་ཞིག་མཐོང་སྐབས། དེ་དག་གིས་སེམས་ལ་ཡོད་
བདེ་སྤྱོད་པ་ཞིག་དང་། རྒྱ་ཤེས་ཀྱིས་རོལ་མོ་སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་ན་དེས་



ཆོར་བ་སེམས་པ་ཞིག་ཡོང་བ། དེ་བཞིན་སྣ་ཤེས་ཀྱིས་དྲི་ཆོར་བ་དང་།
 ལྷ་ཤེས་ཀྱིས་རོ་མྱུང་བ། ལུས་ཤེས་ཀྱིས་རེག་བྱ་མྱུང་བ་སོགས་གཙོ་
 བོ་སྒྲིལ་ལཱ་ཤེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ལ་ཆོར་བ་སེམས་པ་འདི་སྐྱེད་ཅིག་
 ཡོང་བ་དེ་ཙམ་ལ་གཙོ་བོར་རྩ་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ཅེད་མོའི་རིགས་
 ཀྱིས་མིག་ལ་འབྱུག་ཆ་དོད་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་དང་། རོལ་མོ་འདྲ་མིན་
 གྱི་ཐོག་ནས་རྣ་བའི་ཤེས་པར་སེམས་པ་འདི་བ་ཡོང་བ། རྩོམ་ཆས་འདྲ་
 མིན་བ་དང་། གྱུན་གོས་འདྲ་མིན་གྱོན་པ། དེ་བཞིན་འདོད་པ་སྟེ།
 ད་ལྟ་ང་ཆོས་འདོད་ཡོན་ལྷ་ཞེས་བཞོད་པ་ནི་གཟུགས་དང་། སྒྲ། དི།
 རོ། རེག་བྱ་བཅས་ལྷ་དང་། རེག་བྱའི་འདོད་ཡོན་གྱི་ནང་དུ་པོ་མོའི་
 འབྲེལ་བ་འདི་དག་མི་ཆེའི་སྒྲིང་བོར་འཛིན་པ་ལས། སེམས་ཀྱི་བདེ་
 སྐྱིད་ནི་སེམས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྒྲུབ་བྱུབ་ཀྱི་མེད།

གོང་དུ་བཞོད་པ་ལྟར་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་བྱགས་ཆེ་བྱིན་པ་
 དང་། མཐུན་ཀྱིན་ཆ་ཆང་འཛོམས་ནའང་མ་སྐྱིད་པར་སྡོད་མཁན་མི་
 མང་པོ་ཞིག་ཡོད། རྩོགས་གཅིག་ནས་ཉམས་མྱོང་དེའི་ཐོག་ནས་དངོས་
 པོ་ཡར་རྒྱས་གཅིག་ཤུས་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་སྟེབས་རྒྱ་མི་འདུག་བསམ་
 པ་གཞི་ནས་ངོས་འཛིན་བྱུབ་ཀྱི་ཡོད། དེར་སྐབས་ཆོན་རིག་པའི་ནང་
 དུ་ཡང་སྒྲིལ་ལཱ་ཤེས་པ་དང་། ཡིད་སྒྲོ་རྟོག་པ་ཞེས་རྟོག་པ་དང་རྟོག་
 མེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཆོན་རིག་ནང་བྱེ་མེད། དེའི་ཐོག་ནས་དོ་སྤྱོད་གཏན་
 ཅན་བྱུང་མི་འདུག་སྒྲོས་ཡུལ་ལ་འདུག་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་
 གང་དང་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དོན་སྦྱིས་བསྐྱེད་པ་དང་། རྟོག་མེད་



ཀྱིས་ཡུལ་རྗེན་ཆེར་དུ་མཐོང་བ་སྟགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྟེ་མེད། ལྷག་
པར་དབང་གེས་དང་མ་འདྲེས་པར་ཡིད་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་རྟོག་པ་འདྲ་མིན་
ཡོང་བའི་ཐོག་ད་ལྟ་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་མེད།



ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ བདེ་སྤྱད་ཀྱི་བྱུང་པར།

བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་རིགས་གཉིས་སུ་སྟེ་སྟོ་ལྟེ་
 ཤེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་བའི་བདེ་སྤྱད་ནི་གཙོ་བོ་ལུས་ཤེས་དང་འབྲེལ་
 བ་ཡོད་པས། ལུས་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་བདེ་སྤྱད་དེ་དང་། ཡིད་
 རྫོགས་ནི་ཐོག་ནས་ཡོང་བའི་བདེ་སྤྱད་གཉིས་བསྟུར་ན། ཡིད་རྫོགས་
 ཐོག་ནས་ཡོང་བའི་བདེ་སྤྱད་དེ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད། ང་ཆོས་ཤེས་གསལ་
 ལྟར། ལུས་ལ་ན་ཆ་ཇ་དྲག་ཡོད་ཀྱང་། ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ནད་ན་
 ཆ་དེས་སྤྲིག་སྤྱི་བ་དག་པར་ཤོག་སྟེན་བསགས་ཀྱི་ལས་ངན་ནམས་ན་
 ཆ་འདིས་འཇོད་འགྲོ་གི་རེད་སྟམས་པའི་བསམ་སྟོབས་བྱུང་ན། ལུས་ཀྱི་
 སྤྱད་བསྐྱེད་དེས་གོ་ཆོད་སོང་བསམ་པའི་བསམ་སྟོབས་འཁོར་རྒྱ་ཡོད། ཆོས་
 མེད་མཁན་གྱི་མི་དང་། གཞན་ཡང་ཆེད་མོའི་འགྲན་བསྟུར་བྱེད་མཁན་
 གྱིས་དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་
 དུལ་མང་པོ་ཞིག་དང་། མིང་གསལ་ཆེན་པོ་ཡོང་བའི་དམིགས་ཡུལ་
 འཛིན་ཏེ་དེ་སྐབས་པའི་དོན་དུ་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་
 ཡང་ཡིད་ཆོར་བདེ་བ་ཡོང་སྟེན་ལུས་ཆོར་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་དུ་ལེན་
 ཀྱི་ཡོད། ཡིད་རྫོགས་ཐོག་ནས་ཡིད་ཆོས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ། ལུས་པོའི་



ཆོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་དུ་ལེན་བྱ་བ་ཀྱི་ཡོད།

གཉིས་ནས་གོ་ཆོད་སྤངས་སྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིད་སྒྲོའི་སྤངས་ནས་བདེ་
སྦྱིད་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ན། ལུས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་
བྱུང་གི་ཡོད་པས་ཡིད་སྒྲོའི་སྤངས་གི་ཆོར་བ་དང་། གཙོ་བོ་ལུས་ཤེས་
དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོ་ལྗེའི་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་བདེ་སྐྱུག་གི་ཆོར་བ་ཡོང་
བ་གཉིས་ཡང་སྦྱི་འཇུག་ན། ཡིད་སྒྲོ་ལ་བརྟེན་པ་དེ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད།

དངོས་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤངས་ལྟར་བྱས་ན།
གཙོ་བོ་ལུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐྱབས་ཡིད་སྒྲོའི་
ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བྱ་བ་ཀྱི་མེད། དེའི་དབང་གིས་དངོས་པོ་ཡར་
རྒྱས་ཕྱིན་པའི་བྱིས་ཆོད་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཆེན་
པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ། བྱིས་བདག་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཁོ་ནའི་དབང་ལས་མ་སྦྱིད་
པར་སྡོད་པ་དང་། ཐ་མ་རང་གི་རྒྱག་མཁན་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་
བཞིན་སྒོ་བ་སྐྱུག་གི་ནང་དུ་མཆོན་ན། ཡིད་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་བདེ་སྦྱིད་
བསྐྱེད་པ་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དེ་ཅུ་མ་མ་འཁོར་བའི་དབང་གིས། ཐུང་ཀའི་
ཕྱི་མཐུན་རྒྱུན་བཟང་ངན་དེ་ཅུ་མ་ཞིག་གིས་སེམས་ལ་དགའ་སྐྱུག་གི་
ཆོར་བ་ཤུགས་ཆེ་ཡོང་བ་ཞིག་ཆགས་སྐྱབས། སེམས་མ་སྦྱིད་པ་ཆགས་
པ་དང་། ལུ་སྐྱུག་པའི་སྐྱབས་སྒོ་བ་གྱུ་འི་ནང་མེ་མདའ་བརྒྱབ་སྦྱོར་གསོད་
པ་དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་རང་གི་རྒྱག་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད། དངོས་
པོ་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་པའི་སྦྱི་ཆོགས་ནང་དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་མ་སྦྱིད་
པ་བྱེད་མཁན་གྲག་གཞོན་མང་པོའི་བྱིད་དུ་ཡོང་གི་ཡོད། དངོས་པོ་



ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་གཅིག་པུས་
 སེམས་ལ་བདེ་སྤྱོད་སློད་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ཚུང་གི་
 ཐོག་ནས་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ནི་གནད་དོན་གཅིག་ཡིན།



ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ ལ་དོན་གཉིས་དགོས་ཚུལ།

ཡང་ཕྱིགས་གཞན་ཞིག་ནས་བརྗོད་ན། ཆོན་རིག་སྡེ་ཆོན་ནང་
 གྲུ་ཅ་དང་། གྲུ་པའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་བཅས་གྲུ་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་
 ཆོད་མཐོན་པོར་སོན་སྐབས། གཞི་ནས་ནམ་ཉིག་གམ་ཤེས་པའི་རིགས་
 གྱི་འགྱུར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་གྲུ་ཅའི་ནང་དུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་ཐོག་
 ལ་དོ་སྒྲུང་ཞིག་སྒྲེབས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྒྲན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་
 ཆོན་རིག་གི་སྡེ་ཆོན་ནང་དུ་འང་གཞི་ནས་སེམས་ཞི་བདེ་བག་ཤེབས་ཡོད་
 ན། ལུས་ཀྱི་ནད་གཞི་སྡོན་འགོག་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་། ལུས་
 པོ་ནད་ཀྱིས་ཟེན་ཀྱང་ནད་གཞི་མཁྱོགས་པོ་དྲག་བསྐྱེད་ཡོང་བར་སེམས་
 བག་ཤེབས་ཤིང་ཞི་ལྟོད་ཀྱིས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ལ། སེམས་ནང་འཇིགས་
 སྒྲུང་དང་། དངངས་སྒྲག་སོགས་སེམས་མ་སྐྱེད་པ་ཤུགས་ཆེ་བྱས་ན་རིམ་
 བཞིན་ལུས་ལ་མི་བདེ་བ་ཡོང་བ་མཐོང་སྐབས། སྒྲན་བཅོས་དང་འབྲེལ་
 བའི་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ལ་དོ་སྒྲུང་གསར་པ་ཞིག་ཀྱང་སྒྲེབས་བཞིན་ཡོད།

དེ་ལྟར་ཕྱིགས་གཉིས་ཏེ་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཆོད་གང་
 མཆོམས་མཐོན་པོར་སྒྲེབས་སྐབས། མིའི་ཤེས་པ་འཕྲ་སྒྲོའི་ཐོག་ལ་
 དོ་སྒྲུང་གསར་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ལྟར་མིའི་ཤེས་པ་ཞེས་བརྗོད་



སྐབས། གྲུང་པའི་རྣམ་འགྱུར་འབའ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་ཡོད་
 ཀྱང་། དེར་སྐབས་སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་བཅར་བྱས་པའི་སྒྲིམ་གྱིས་གྲུང་པའི་
 རྩལ་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད། དེ་ལྟར་འགྱུར་
 བ་གཏོང་ས་གྲུང་པའི་ཆས་དང་། འགྱུར་བ་གཏོང་མཁན་གྲུང་པའི་ཆས་
 མིན་པར་ནང་ཤེས་པ་ཞེས་ཉོག་པའི་ཐོག་ནས་གྲུང་པའི་ཆས་ལ་འགྱུར་
 བ་ཐེབས་པ་ཞིག་མཐོང་སྐབས། ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་རྣམ་པ་ཡོད་པར་
 རོ་སྒྲུང་གསར་པ་ཞིག་སྐྱེ་བས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཆོན་རིག་གི་སྡེ་ཆོན་ཡིན།
 དེ་གཉིས་བརྩོམས་སྐབས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སྤྱད་ཆར་གཞི་ནས་
 དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་གཅིག་བྱས་མི་འགྲིག་ས་པ་དང་། བྱེད་དོས་པོ་གཅིག་
 དུ་འཆོལ་ཞིབ་ཁོ་ནའི་ཐོག་དུ་སྒྲིམ་ན་མིའི་སྤྱི་ཆོག་ས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་
 ཐུབ་སྐྱུ་པའི་ལྷ་སྒྲུང་ས་དེར་རུང་ཟད་འགྱུར་བ་སྒྲིམ་ཡོད།

ད་ལྟ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་གཅིག་པའི་སྤྱད་དུ་སྐྱེ་བས་ཡོད། ཆོན་
 རིག་པའི་ནང་ནས་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐོག་དུ་རོ་སྒྲུང་བྱེད་མཁན་
 རྒྱགས་ཇེ་ཆེར་འགོ་བ་དང་། དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཡིན་པ་བཅས་
 ཏེ་ཅང་བྱེད་མཆར་དང་། ལ་མཆོན་ཞིག་འདུག་ཅེས་བརྗོད་པ་གཅིག་
 དུ་མིན་པར། སྒྲོབ་གྲུ་ཆེ་ཁག་མང་པོའི་ནང་གི་ཆོན་རིག་པ་སྒྲིམ་གྲགས་
 ཡོད་པ་དེ་རིགས་ཀྱིས། ཆེད་མངགས་འཆར་གཞི་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་
 ནས་རྣམ་ཉོག་གིས་འགྱུར་བའི་དབང་གིས་གྲུང་ཅར་འགྱུར་བ་དེ་ལྟར་
 འགོ་མིན་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལས་འཆར་བསྐྱེགས་ཡོད། ཆེས་
 མཐོའི་སྒྲོབ་གཉིས་ཁང་ཁག་ཁ་གསུམ་ནས་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་མ་ཟད། དེ་



དག་དང་ངོས་རང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་དོ་ནན་གྱིས་
ཞིབ་འདུག་བྱེད་པའི་ལས་འཆར་འདིང་བཞིན་ཡོད།

འདི་ལྟ་བུའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་རིགས་གཅིག་གིས་ཆོས་ཕྱོགས་
ཀྱི་ཐོག་ལ་གཞི་ནས་དོ་སྒྲུང་གསར་པ་ཞིག་སྒྲེབས་བཞིན་པ་དང་། དངོས་
པོ་ཡར་རྒྱས་གཅིག་ལྟར་བདེ་སྐྱིད་སྐྱེ་མི་བྱུང་པར་བརྟེན། ཆོས་ཕྱོགས་
ཀྱི་ཐོག་ལ་དོ་སྒྲུང་གསར་པ་ཞིག་སྒྲེབས་པ་ཡོང་གི་འདུག དཔེར་ན།
བྱ་ནག་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། དེང་སྐབས་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་བྱིན་ནས་
འཕྲོར་ཁྱེན་གྱི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་ཤེས་ཡོན་ཅན་མང་
པོས་ཆོས་ལ་དོ་སྒྲུང་གསར་པ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་ཆོས་སུ་ཡོད།
དེར་བརྟེན་ཕྱི་དངོས་པོ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་མིའི་དགོས་མཁོ་ཆ་ཆང་སྐྱབ་
བྱུང་གི་མེད་པ་ཉམས་སྦྱོང་གི་ཐོག་ནས་གཞི་ནས་དོ་སྒྲུང་གསར་པ་ཞིག་
སྒྲེབས་ཏེ་ཆོས་ཕྱོགས་ལ་དོ་སྒྲུང་གསར་པ་སྒྲེབས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།



ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ བཟང་སྤྱོད་གོང་འཕེལ།

ཡང་རིགས་གཅིག་གིས་སེམས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་དེ་གལ་འགངས་
 ཆེན་པོར་མཐོང་ཡང་། ཆོས་ལ་དོ་སྤྱོད་མེད་པའི་རིགས་གཅིག་ཡོད།
 དེའི་རིགས་ནམས་ལ་ཀྱ་གར་ནང་གནའ་རབས་ནས་ **Secular**
Ethics རྒྱ་ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཡར་རྒྱས་བཟང་སྤྱོད་། གོམས་གཤིས་
 ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་མིའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་གཏོང་
 རྒྱ་ཞིག **Secular** རྒྱ་བཟང་སྤྱོད་། ཅེས་པ་ཆོས་ལ་དོ་ཆོལ་བྱས་
 པའི་དོན་མིན། བོད་སྐད་དུ་ཆོས་མེད་སྐྱེ་བའི་རིང་ལུགས་ཞེས་སྐར་
 བཟོད་མཁན་ཞིག་བྱུང་། དེ་ལྟར་བཟོད་ན་གོ་བ་ཏྲག་ཏྲག་སྒྲེབས་ཀྱི་
 མེད། **Secular** ཞེས་པ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་དང་དུ་
 ལེན་པ་མིན་ལ། ཆོས་ལ་མ་གུས་པའང་མིན་པར་ཆོས་ཚང་མར་སྤྱོ་སྒྲོམས་
 ཉི་མ་ལྟར་བལྟས་ཏེ། ཆོས་དད་མེད་མཁན་ནམས་ལའང་བརྩི་བཀྱར་
 བྱེད་པ་ཞིག་ལ་བཟོད་ཀྱི་ཡོད།

དེའི་སྐོར་སྤྱི་ལོ་ཞིག་ལ་ཨ་ཁོ་ཕ་ནི་དང་བཀའ་མོལ་བྱུང་སྐབས་
 ཁོང་གིས་ཏ་ཅང་གསལ་པོར་གསུངས་པ་ལ། ཀྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་མང་
 གཙོ་ཚད་ལྡན་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་བརྟན་པོར་གནས་ཐུབ་པ་ནི་ལོ་ངོ་



སྒོར་ཕྱག་གི་སྒྲིན་ནས་བསམ་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་ཕན་ཚུན་སྒྲིན་བཟོད་བྱེད་
 བཞིན་དུ། བསམ་ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་ལྷ་བ་འཛིན་མཁན་གྱི་སྒྲུབ་པོ་དེ་
 དང་དེར་གྲུས་ཞབས་བྱེད་པའི་ལམ་སྒྲོལ་ཞིག་པ་མེས་ནས་དར་འཕེལ་
 གུང་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཤིང་། ཁོང་གིས་དེའི་དཔེར་བཟོད་ལ། ལྷ་
 རྟེན་ས་རྒྱུད་འཕེན་པས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བྱེད་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་མེད་པར་འདོད་
 ཅིང་། རྒྱ་དང་རྒྱུན་སོགས་ཀྱི་རྫོག་དྲ་ཆ་པོ་དེ་ལྷ་ར་མེད་པར། རང་
 བཞིན་གྱི་ཐད་ཀ་ཐད་ཀར་ང་རང་ཆོའི་མངོན་འགྱུར་ལ་མཐོང་བ་དེ་ལས་
 གཞན་གྱི་རྫོག་གྱུར་མེད་ལ། ཆད་མ་ལ་མངོན་སུམ་ཆད་མ་གཅིག་དུ་
 འདོད་པ་ལྷ་བྱེད་དང་། དཀོན་མཆོག་དང་སྐབས་གནས་སོགས་གང་ཡང་
 མེད་ཅེས་བཟོད་པས་ཆད་ལྷ་བར་བརྩི་གི་ཡོད། དེས་ན་ལྷ་རྟེན་ས་རྒྱུད་
 འཕེན་པ་ནི་ཆད་ལྷ་ཡིན་ལ། རྒྱུད་འཕེན་པའི་ལྷ་གྲུབ་ལ་སྒྲིན་བཟོད་
 བྱེད་པ་དང་། དགག་པ་རྒྱག་པ་སོགས་ཆོས་ལུགས་ཆང་མས་བྱེད་གྱི་
 ཡོད། འོན་ཀྱང་ཆད་ལྷའི་ལྷ་བ་འཛིན་མཁན་རྣམས་ལ་དྲང་སྲོང་ཞེས་
 འཁོད་དེ་གྲུས་ཞབས་བྱེད་པའི་མིང་ཆོག་པེད་སྒྲིད་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་
 ཆད་ལྷ་བ་རེད་སྤང་པོ་སྤྱད་ཅག་ཅེས་མི་བཟོད་པར། ཆད་ལྷ་བ་རྣམས་
 ལ་དྲང་སྲོང་ཞེས་བཟོད་གྱི་ཡོད་སྒྲོར་གསུངས་བྱུང་།

དེ་ལྷ་ར་རྒྱག་ར་ལ་སྤར་ནས་ལྷ་བ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་ལ། ལྷ་
 བ་མི་མཐུན་པ་ཕན་ཚུན་དགག་པ་རྒྱག་རེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ལྷ་
 བ་དེ་འཛིན་མཁན་དེར་སྤྱད་ཅག་རེད་ཅེས་བྱིར་སྤུད་མ་བྱས་པར་དེར་
 གྲུས་ཞབས་བྱེད་པའི་ལམ་སྒྲོལ་ཞིག་ཡོད། རྒྱ་གར་མང་གཙོ་ཡག་པོ་



ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟར་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་།

དེས་ན་ *secular* ཞེས་པའི་ཆོས་ལུགས་ཚང་མར་གུས་
ཞབས་བྱེད་པ་མ་ཟད། ཆོས་མེད་མཁན་རྣམས་དང་། ཆོས་ལ་སྦྱོན་
དུ་ལྟ་མཁན་རྣམས་ལའང་གུས་ཞབས་བྱེད་པ་ཞིག་སྟེ། ལྟར་ལོ་ངོ་སྟོང་
ཕྱག་གི་གོང་ནས་ཆད་ལྟ་བ་རྒྱུ་འཕྲུལ་པ་དང་། ཆོས་ལ་སྦྱོན་དུ་ལྟ་
མཁན་རྣམས་ལའང་གུས་ཞབས་བྱེད་པ་ཞིན་ཡོད་པས། དེ་དག་གི་ཆོས་
མེད་མཁན་ལའང་གུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེར་
བརྟེན། *secular* ཞེས་པའི་ཆོས་ལ་དགག་པ་རྒྱག་པ་དང་། ཆོས་
ལ་མ་གུས་པ་བྱས་པའི་དོན་མིན་པར་ཆོས་མཐའ་དག་ལ་གུས་པ་བྱེད་
པ་དང་། ཆོས་མེད་མཁན་རྣམས་ལའང་གུས་ཞབས་བྱེད་པ། མི་ཐམས་
ཅད་གཅིག་པ་ཡིན།

དཔེར་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡེ་སྡོད་ཀྱི་གཞུང་ལྟར་
ན། མི་ཐམས་ཅད་གཅིག་པ་ཡིན། རང་གི་དག་གཉེན་གྱིས་མཆོན་
སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། ལྷག་བསྐལ་མི་འདོད་པ་
གཅིག་གྱུར་རེད། སྤྱོད་སེམས་གཅིག་ནས་མི་ཡིན་པ་གཅིག་གྱུར་དང་།
རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སེམས་ལྡན་ཡིན་པ་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་མཐའ་དག་ལ་གུས་
ཞབས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ཡང་ཆོས་ལ་དོ་སྤྱོད་མེད་ཀྱང་སེམས་
ལ་དོ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་སེམས་ཞི་བདེ་བག་ཤེབས་དགོས་ཞེས་བརྗོད་མཁན་
ཇི་མང་དུ་འགྲོ་བ་ཞིན་ཡོད།



བདག་གི་གོ་དོན་དང་། དེའི་འདོད་ཚུལ།

ཆོས་འདོད་མཁན་གྱི་སྡེ་ཆེན་ནང་སྤར་བཤད་ཟིན་པ་སྟུང་། ལོ་
ངོ་སྟོང་ཕྱག་རིང་སྟེ་གྲུབ་ཡོད་པའི་ཆོས་ལུགས་གཙོ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་
དྲི་བ་གསུམ་ལ་ལན་འདེབས་གྱི་ཡོད། དྲི་བ་གསུམ་ནི། བདག་གམ།
ངའམ། གང་ཟག་ཅེས་པ་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ། བདག་གམ། ངའམ།
གང་ཟག་ཅེས་པ་དེར་ཐོག་མ་ཡོད་དམ་མེད། བདག་གམ། ངའམ།
གང་ཟག་ཅེས་པ་དེར་ཐ་མའི་མཐའ་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་པའི་དྲི་བ་གསུམ་
པོ་དེ་ཡིན། སྤར་ལོ་ཞིག་ལ་ཨམ་རྩ་སར་ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་གྱི་ཆོག་ས་
འདྲའི་ཐོག་སེམས་ལ་སྟེ་གྲུབ་སྟེ་བ་མཁས་དབང་ཞིག་གིས། དྲི་བ་གསུམ་
པོ་དེ་བཏོན་གནང་སྲིང་བ་དེ་དག་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ མོང་གསལ་
དྲི་བ་གསུམ་ལ་ཆོས་ལུགས་ཁག་ནས་ལན་ཁྱག་སྟངས་མི་འདྲ་བ་ཡོང་
གི་ཡོད།

དེ་ཡང་དྲི་བ་དང་པོ་བདག་གམ། ངའམ། གང་ཟག་ཅེས་པ་
གང་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཞེས་པ་དེར་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་མ་གཏོགས་
ཆོས་ལུགས་གཞན་ཆང་མས་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་དུ་སོལ་ soul ཉམས་
གཅིག་རང་དབང་པའི་བདག་དེ་ ཅེས་དང་། ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་དུ་ཨུམ་



ཁྱེད་ཀྱི་ཅེས་བཞིན་གྱི་ཡོད། གཞུང་ལུགས་ཁག་དུ་རྟག་གཅིག་
རང་དབང་བ་སྟེ་བདག་གམ་གང་ཟག་ཅེས་བཞིན་ཅིང་། དེའི་དོན་
ནི་ཡུང་པོར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ལྟར་མིན་པར་བདག་ཅེས་པ་ནི་འགྱུར་བ་
མེད་པར་གནས་མཁན་ཞིག་དང་། ཡུང་པོ་དུ་མའི་རང་བཞིན་དང་།
བདག་ཅེས་པ་ནི་གཅིག་རེད་ཅེས་དང་། ཡུང་པོ་ནི་གཅིག་གིས་གཅིག་
ལ་བརྟོན་པ་ཞིག་དང་། བདག་ཅེས་པ་ནི་ཡུང་པོར་བརྟོན་མེད་དང་། ཡུང་
པོ་ལས་དོན་གཞན་ཡན་གར་དུ་གནས་ཡོད་པས། ནང་པ་སངས་རྒྱལ་
པའི་གཞུང་ནས་ soul དང་། ཡུལ་མ། ཞེས་པའི་རྩ་བའི་གང་
འདྲ་ཞིག་རེད་ཅེ་ན། རྟག་གཅིག་རང་དབང་སྟེ། རྟག་པ་དང་། གཅིག་
ཡུལ་ རང་དབང་བཅས་ཀྱི་མིང་བཏགས་ཡོད།

ཆོས་ལུགས་གཞན་ཚང་མས་བདག་ཅེས་བཤད་གྱི་ཡོད། དེ་
ལྟར་བཤད་དགོས་དོན་ཡང་། ང་རང་ཆོའི་ཚྱོད་པའི་ཐོག་ནས། དཔེར་
ན། ད་ལྟ་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་གངས་སུ་སྟེབས་པའི་ངའི་ལུས་འདི་སྟེས་
པའི་སྐབས་ནས་ཡོད་སྟེ་མ་པ་བྱེད་གྱི་མེད། ད་ལྟའི་ལུས་འདི་སྟེས་པའི་
སྐབས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་རིགས་རྒྱན་ནམ་རྒྱུན་ཡིན་ན་ཡང་། ད་ལྟའི་ལུས་
འདི་སྐབས་དེ་དུས་ནས་ཡོད་བསམ་པ་མི་བྱེད་ཞིང་། བྱིས་པ་དང་། གཞོན་
ལུ་ དར་མ། དར་ལོ་ལ། མས་འཁོགས་བཅས་ལུས་ལ་འགྱུར་བ་
རིམ་པར་འགྲོ་བ་དང་། ལུས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་པ་ལའང་འགྱུར་
བ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་ང་ཆོའི་ཉམས་ཚུང་གི་ཐོག་ནས་ཤེས་གྱི་ཡོད། འོན་
ཀྱང་ང་ལོ་ལུས་དང་། ང་སྟེས་པའི་སྐབས་ཞེས་སོགས་བསམ་སྟོར་འཁོར་



རྒྱལ་ཡོད། དེས་ན་ང་དེ་ལུས་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ལྟར་མིན་པ་ཞིག་སྒོ་
ངོར་འཆར་གྱི་ཡོད། ལུས་དང་མ་འབྲེལ་བར་ང་དེའི་ཆོ་དེའི་དུས་ཞེས་
ཀྱང་བཞིན་རྒྱལ་ཡོད།

ང་ཡི་ལུས་དང་། ང་ཡི་སེམས་ཞེས་བཞིན་སྐབས། ལུས་
དང་སེམས་ལ་བདག་པོ་རྒྱག་མཁན་གྱི་ང་ཞིག་ཟུར་དུ་ཡོད་པ་སྒོར་འཆར་
རྒྱལ་ཡོད། ངའི་ལུས་དེ་ང་ལ་ཚུར་བཞོས་པ་ཞིག་དང་། ང་དེ་ངའི་ལུས་
ལ་ཕར་བཞོས་པ་མེད་པ་ཞིག་སྒོར་ཤར་གྱི་ཡོད། དེས་ན་ང་དེ་རྟག་
པ་དང་། གཅིག་པུ། རང་དབང་བ་བཅས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་མ་
གཏོགས་ཆོས་ལུགས་གཞན་ཆང་མས་དེ་ལྟར་འདོད་གྱི་ཡོད།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་ང་རང་རྒྱ་བ་དང་།
རྟག་པ། གཅིག་པུ། རང་དབང་བ་བཅས་བསམ་པ་ནི་གྲུབ་མཐས་
བདག་ས་པའི་སྒོ་ཡིན་པ་ལས་སྒོ་ལྟན་སྒྲེས་ལ་མེད། ཅ་བ་ཆགས་སྤང་
སྒྲེ་བའི་གཞི་མ་ནི་ངའོ་སྙམ་པའི་ཨ་འཐས་ཚུགས་ཐུབ་པ་འཛིན་པའི་
ངར་འཛིན་དེས། ང་ཡི་དག་གཉེན་གཉིས་ང་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་།
ང་ལ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་སྤང་གི་འདུག་ཅེས་ཡུལ་དང་དུ་སྤངས་ནས་ཞེན་
ཅིང་ཆགས་པའི་ཆགས་པ་དང་། ཡུལ་ལ་མི་འདོད་པར་རྒྱབ་གྱིས་སྤྲོགས་
པའི་སྤང་བའི་སྒོ་བཅས། ཆགས་སྤང་གཉིས་པོ་ངར་འཛིན་པའི་སྒོ་
ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་ཅེས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་གསུང་གི་ཡོད།

ངར་འཛིན་པའི་སྒོ་དེས་རྟག་གཅིག་རང་དབང་བར་ལྟ་བའི་ལྟ་
གྲུབ་དེའི་ངར་འཛིན་པའི་སྒོ་དེ་བརྟན་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། དེས་ན་ནང་



པའི་གཞུང་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་རྟག་གཅིག་རང་དབང་པའི་ང་མེད་ཅིང་། དེ་
ནི་ལྟོགས་གཅིག་ནས་གྲུབ་མཐས་བདག་ས་པ་ཞིག་དང་། མདོར་ན་
ངར་འཛིན་པའི་སྒྲི་དེ་དངུང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་དང་། ཆགས་སྤང་སྒྲེ་པའི་
གཞི་ཙུ་བརྟན་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པས་དེ་ནི་ཚོར་འབྱུལ་ཡིན་པས། ནང་
པའི་གཞུང་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་རྟག་གཅིག་རང་དབང་པའི་བདག་ཐ་སྟོད་
དུ་ཡང་མེད། ཐ་སྟོད་དུ་ཡོད་པའི་ང་ནི་ཕུང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོགས་
པ་འཕམ་ཕུང་པོར་བརྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད།

བདག་ཅེས་པ་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་དྲི་བའི་ལན་
ལ་མི་འདྲ་བ་ཁག་གཉིས་ཡོད། དེ་ཡང་རྟག་གཅིག་རང་དབང་པའི་
ཕུང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ལྷགས་གཅིག་
ཡོད། དེ་ནི་ནང་པ་མིན་པའི་ལྟ་བུའི་ཡོད་པའི་ཆོས་ལྷགས་གཞན་ཆང་
མ་འདོད་ཚུ་ལ་དེའི་ཐོག་འགྲོ་གི་ཡོད། བདག་མེད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་
ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ལྷགས་གཅིག་ཕུ་ཡིན་པས་འདོད་ལྷགས་
མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན།



ངའམ་བདག་ལ་ཐོག་མ་ ཡོད་དམ་མེད།

དེ་ནས་བདག་དེ་ར་ཐོག་མ་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་པའི་ངེས་ལན་
ལ། བདག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་ནི་བ་འཇུག་གྱེད་སྐབས། འཇིག་རྟེན་
བཀོད་པ་པོའི་དགོན་མཆོག་གིས། འཇིག་རྟེན་བཀོད་པར་འདོད་མཁན་
གི་ལྟ་བུ་བ་འཇིན་མཁན་ནམས་ཀྱིས་ང་ལ་ཐོག་མ་ཡོད། དཔེར་ན། ཡེ་
ཤུའི་སྤྱོད་མ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོང་རྒྱ་གར་དུ་རྒྱུན་རིང་བཞུགས་
པ་དང་། རྒྱ་གར་དུ་བཞུགས་སྐབས་རྒྱ་གར་སྤྱི་ཡོད་ཀྱི་འོས་ལྟར་བུ་
ཀྱིན་ནས་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་སྤྱི་མོ་ནས་ངོ་མེས་ཀྱི་ཡོད་པས། ངོས་
ནས་ཁོང་ལ་ཉིན་ཞིག་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་ནམས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མོ་འདོད་ན་
སྐྱེ་གང་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པར། ཁོང་གིས་སྐྱེ་བ་
སྤྱི་མོ་འདོད་མེས་ཐབས་མེད། སྐྱེ་བ་འདི་འམ་ཆོ་འདི་ཉིད་དགོན་མཆོག་
གིས་ཐད་ཀར་བཀོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། དེ་ནི་ཏ་ཅང་རྒྱས་
པ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་འདུག ཆོག་དེས་དགོན་མཆོག་ལ་པ་ཡི་འདུ་མེས་
སྐབས་པ་སོགས་མདོར་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆོ་འདི་ཉིད་བཟོ་མཁན་འཇིག་
རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་དགོན་མཆོག་ཡིན་བསམ་སྐབས། དེ་ལ་དམིགས་
བསམ་ལ་གི་སེམས་ཐག་ཉི་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ལྟ་ཚུལ་དེས་



དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུར་ཕན་གྱི་ཡོད། སངས་རྒྱལ་པའི་གཞུང་ནས་དེ་
ལྟ་བུའི་དཀོན་མཆོག་དེར་རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྐྱེས་བུ་ཞེས་ཐ་སྐད་
འདོགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་དཀོན་མཆོག་དེ་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་བྱས་པ་ཞིག་
མིན་པར་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ཡོད་པ་དང་། རང་བྱུང་ཡིན་པ་ལས།
ལམ་ལ་བསྐྱབས་ཤིང་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་དཀོན་མཆོག་ཅིག་
མིན། དེར་བརྟེན་འགྱུར་བ་མེད་པའི་རྟག་པ་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བསྐྱབས་
ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་ལྟ་བུས། རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྐྱེས་བུ་ཞེས་བརྗོད་
ཀྱི་ཡོད།

དེ་ལྟ་བུའི་རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྐྱེས་བུ་དེར་ཇི་ཅམ་གྱིས་སེམས་
ཐག་ཉེ་བ་དང་། ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་ཆོད་ཀྱིས་ང་ཞེས་པའི་འཛིན་པ་
དེ་ཤུགས་རྒྱུང་དུ་འགྲོ་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། བདག་དཀོན་མཆོག་
གིས་བཀོད་པ་རེད། དཀོན་མཆོག་མཐུན་ཞེས་བསམ་པའི་སྒོ་ཤུགས་
ཇི་ཅམ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་ང་ཞེས་བདག་ཏུ་ལྟ་བུ་བུ་དེ་ཤུགས་རྒྱུང་
དུ་འགྲོ་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། འཛིན་ཉེན་བཀོད་པ་པོའི་དཀོན་མཆོག་
གིས་བཀོད་པའི་ཉིན་ནས་བཟུང་བདག་དེ་གྲུབ་པ་ཡིན། དེས་ན་ང་རང་
ཆོའི་ད་ལྟའི་ང་ཞེས་པ་དེ་ཡུང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་རྟག་གཅིག་རང་
དབང་པའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ནི་ soul རྟག་གཅིག་
རང་དབང་པའི་བདག་ཉེན་པ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ soul དེར་ཐོག་
མ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད། ངའི་མི་ཆེ་འདི་གྲུབ་པའི་ཉིན་
soul དེ་བྱུང་ཞིང་། དེ་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀོད་པ་ཡིན། དེ་ནི་



བདག་གི་ཐོག་མ་དེ་ཡིན།

འདིའི་སྐོར་སྐར་བཤད་ཟིན་ཀྱང་། འདི་ལོ་སྐོར་ལུག་གསར་
 པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟབས། བསྐྱར་བསྐྱོས་ཡིན་ནའང་སྐྱོན་ཆེ་བ་མེད།
 སྐྱེར་འཛིན་ཆེན་པོ་དེ་པོ་ལོ་འདོད་མཁན་ནམ། རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་
 སྐྱེས་བུ་འདོད་མཁན་གྱི་ནང་དུ་འང་སྐྱེ་བ་གཅིག་ལས་མི་འདོད་མཁན་
 ཡེ་ཤུ་དང་། ཁ་ཆེ། འདུ་ཐའེ་ཇི་མ་བཅས་སྡེ་ཆེན་གཅིག་དང་། ཉིན་
 རྒྱུ་འུ་ཐའེ་ཆོས་ལུགས་ནང་རྩ་བ་ཆངས་པས་བོད་པར་འདོད་ཀྱང་།
 ལས་འབྲས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐྱེ་བ་བཟང་ངན་སྒྲ་ཆོགས་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་
 ཀྱང་འདོད་ཀྱི་ཡོད། མཐར་གཏུགས་ན་དགོན་མཆོག་གིས་བོད་པ་
 ཡིན། འོན་ཀྱང་ལས་བཟང་ངན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ཡོད་པ་ཞིག་
 འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་འཛིན་ཆེན་པོ་དེ་པོ་ལོ་འདོད་མཁན་གྱི་ནང་
 དུ་ཡང་མི་ཆེ་འདི་ཉིད་བདག་གི་ཐོག་མ་ཡིན་པར་འདོད་མཁན་གཅིག་
 དང་། བདག་གི་ཐོག་མ་མི་ཆེ་འདི་མིན་པར་ཆེ་རབས་མང་པོ་ཕྱིན་པ་
 ཞིག་དུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མཐར་གཏུགས་ན་དགོན་མཆོག་
 གིས་བོད་པ་རེད་ཅེས་འདོད་སྐྱབས་བདག་ལ་ཐོག་མ་འཛིན་གྱི་ཡོད།

དེ་ནས་འཛིན་ཆེན་པོ་དེ་པོ་ལོ་འདོད་མཁན་གྱི་ཆོས་ལུགས་
 ཀྱི་ནང་ནས་སྐྱེ་གསུལ་པའི་གཞུང་དུ་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་མ་
 དར་པའི་གོང་རོལ་ནས་གངས་ཅན་པའི་ཆོས་ལུགས་དར་ཟིན་པ་དང་།
 ནང་པའི་གཞུང་དུ་གསལ་བ་སྟུར་ན། གངས་ཅན་པ་ལ་གངས་ཅན་
 རྩ་བཅས་པ་དང་། གངས་ཅན་སྟེ་མེད་པ་གཉིས་སུ་བཤད་ཅིང་། གངས་



ཅན་ལྟ་མེད་པས་འདི་ག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་ཅིང་། ཤེས་བྱ་ནི་
 བྱ་ཙུ་ལྟེ་རྣམ་གཞག་གི་ཐོག་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེའི་ཐོག་
 མ་ཇི་ལྟར་འཇོག་མི་ན་ཞིབ་པ་ཕྱོངས་ནས་ཤེས་ཀྱི་མེད། དེ་མིན་གཅེར་
 བྱ་བ་དང་། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་གཉིས་དུས་མཉམ་
 ལྷ་བྱར་བྱུང་ཞིང་། གཅེར་བྱ་བའི་སྟོན་པ་རྒྱལ་བ་པ་ནི་སྟོན་པ་བཅོམ་
 ལྷན་འདས་ལས་ལོ་ནི་བྱ་ཙམ་གྱིས་བགྲེས་པ་ཡོད་པའི་གསུང་རྒྱུན་ཞིག་
 ཡོད། གང་ལྟར་གཙོ་བོ་ནི་མི་ཐོག་གཅིག་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད། སངས་
 རྒྱས་པ་དང་གཅེར་བྱ་བའི་ཆོས་ལུགས་གཉིས་ཀྱིས་འདི་ག་རྟེན་བཀོད་
 པ་པོ་འམ་རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྦྱེས་བྱ་མི་འདོད། འོན་འདི་ག་རྟེན་འདིའི་
 བྱ་སྟོན་དང་། ནང་བརྒྱད་ཀྱི་འདི་ག་རྟེན་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ངམ་
 ཞེ་ན། རང་རང་གི་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཞིས་རྒྱ་འབྲས་
 ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་བདག་ལ་ཐོག་མ་འཇོག་ཐུབ་
 ཐབས་མེད།

གངས་ཅན་པ་དང་གཅེར་བྱ་བ་གཉིས་ཀས་རྟག་གཅིག་རང་
 དབང་བའི་བདག་འདོད་ཅིང་། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པས་དེ་ལྟར་མི་འདོད་
 པ་ཡིན། ཙུ་བ་འདི་ག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྦྱེས་བྱས་
 བཀོད་པ་མི་འདོད་པར་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་གཅིག་
 པ་ཆགས་ཡོད། ནང་གསེས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་དང་། གཅེར་བྱ་
 བ་༥ གངས་ཅན་ལྟ་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་པར་ནི། རྟག་གཅིག་རང་
 དབང་བའི་བདག་འདོད་དང་མི་འདོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་པར་ཡོང་གི་



ཡོད། དེ་ལྟར་འཛིག་ཉིན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་
པལ་ཆེར་བདག་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅེས་གསུང་གི་མེད་དམ། ཐག་ཆོད་
པ་ངས་མི་ཤེས།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་བྱུང་གི་ཐོག་ནས་ངེ་ལྟར་གསུངས་
སམ་ཞེ་ན། བདག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་དམ་མེད་ཅད་གཅོད་བྱེད་པ་ལ།
བདག་ཕུང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཞགས་པ་ཡིན་སྟབས། གདགས་གཞི་
ཕུང་པོ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན།
བདག་ཅེས་པ་ཕུང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་ཡིན་སྟབས། གང་ལ་
བརྟེན་ནས་བཞག་པའི་ཕུང་པོ་དེར་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བདག་
ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་འཆོལ་དགོས་པས། ཕུང་པོ་ལ་གཅོ་བོ་ལྷ་སྟེ། ཤེས་
པའི་བདག་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕུང་པོའི་རིགས་གཅིག་དང་། གཟུགས་ཅན་
ཀྱི་ཕུང་པོའི་རིགས་གཅིག་བཅས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། གཅོ་བོ་ཤེས་
པའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་ཕུང་པོའི་ཐོག་ཏུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན།
གང་ལགས་ཤེ་ན། གང་ཟག་གམ། སྦྱེས་བྱ་ཞེས་པ་དེ་སེམས་ལྡན་
ཡིན་སྟབས། སེམས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཛིག་པ་ལས། ཆོ་སྤྲོག་
ཡོད་མེད་གཅིག་ཕྱི་དོན་མིན། ཆོ་སྤྲོག་མེ་ཏོག་རྣམས་ལའང་ཡོད།
འོན་ཀྱང་དེ་དག་ལ་ཤེས་པ་མེད་སྟབས་སེམས་མེད་བཅའ་པོ་ཞེས་བརྗོད་
ཀྱི་ཡོད། སྤྲོག་ཆགས་བདེ་སྟུག་གི་ཆོར་བ་ཕྱིང་རྒྱ་ཡོད་པའི་རིགས་
རྣམས་ལ་སེམས་ལྡན་གྱི་སྦྱེས་བྱ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

དེས་ན་གང་ཟག་གམ་ང་ཞེས་པ་དེ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བཞག་



པའི་གཞི་གཙུག་ཅིན་ཤེས་པ་དེར་འཇོག་གི་ཡིད། དེར་བརྟེན་ང་ལ་ཐོག་
 མ་ཡོད་མེད་ཅུང་གཙུག་ཕྱེད་དགོས་ན། ཤེས་པ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་
 ལ་བསམ་མཐོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཤེས་པ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་
 མེད་ལ་བསམ་མཐོ་བཏང་ན། དེ་ལྟར་རྒྱ་མཚན་གྱི་ཐོག་ནས་བསམ་མཐོ་
 གཏོང་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་ཤེས་པའི་ཐོག་ཏུ་བསམ་མཐོ་གཏོང་དགོས་
 བྱུང་ན། ཤེས་པ་ཞེས་པ་ནི་ཕྱི་ལོ་གཟུགས་ཅན་པེམ་པོའི་ཆོས་ནམས་
 ཀྱང་རང་རང་གི་རིགས་རྒྱུན་དང་། གཙུག་རང་རང་ཚུ་མ་གཞིའི་རྣམས་
 ལ་བསམ་མཐོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། རྣམས་རྒྱུན་ལ་བསམ་མཐོ་བཏང་ཆེ།
 དུས་རབས་ཉི་ཤེས་གཅིག་པའི་ནང་མཐོང་བཞིན་པའི་མེ་ཏོག་གི་རྣམས་རྒྱུན་
 ལ་བསམ་མཐོ་བཏང་ན། དུས་རབས་ཉི་ཤེས་པ་དང་། དགྲ་བཅུ་པ་སོགས་
 མདོར་ན་འཇམ་གླིང་འདི་ཐོག་མར་ཆགས་པའི་གནས་སྐབས་ནས་ད་
 ལྟའི་མེ་ཏོག་འདི་དག་གི་རྒྱལ་ཕྱེད་རབ་ཀྱི་རྣམས་རྒྱུན་གྱི་རིགས་སྐབས་དེ་
 དུས་ཡོད་པར་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ Cosmology
 རྒྱུད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན། བཤད་སྐབས། ཐོག་མའི་འབར་གས་ཆེན་པོ་
 བྱུང་སྐབས་ནས་ད་ལྟའི་མེ་ཏོག་འདི་ནམས་ཀྱི་རྣམས་རྒྱུན་དེ་སྐབས་དེ་
 དུས་ནས་ཡོད་པ་བརྟེན་དགོས། འབར་གས་ཆེན་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱང་གཞོན་
 རྒྱུགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་དབང་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། གཞོན་རྒྱུགས་
 དེ་ཡང་རྣམས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཞིང་། རྣམས་དེ་ཉིད་ཕྱི་ལོ་གཟུགས་
 ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། དེ་ལྟར་བྱུང་འབར་གས་ཆེན་པོའི་
 རྒྱུགས་པ་ཡོང་སའི་རྣམས་རྒྱུན་གཅིག་ཡོད་དགོས། དེས་ན་འབར་གས་



ཆེན་པོ་མ་ཕུང་པའི་ལྷ་རོལ་ནས་ཇས་རྒྱུན་གྱི་རྒྱས་པ་དེ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱ་
འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐོག་ནས་བཤད་ན། འབར་གས་ཆེན་པོ་གཅིག་
བཞག་མི་སྟུང་པར་འབར་གས་ཆེན་པོ་མཐའ་མེད་འཛིག་དགོས་པ་ཡིན།
གང་ལགས་ཤེ་ན། ཇས་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅིང་། ཇས་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་
ན་འཛིག་ཅེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་དགོས་ལ། ཡང་ན་རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེ་
བ་འདོད་དགོས་པར་འགྱུར་བས་དེ་ལྟར་ཡོང་བ་བས་མེད། རྒྱ་མེད་
ལས་སྐྱེ་བ་འདོད་ན། འགྲོ་སྤངས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ལྟ་བུ་ཡོང་དགོས་དོན་
མེད། སྤྲིན་སྤྲིམས་ལྟ་བུའི་འགྲོ་སྤངས་ཤིག་ཡོད་པ་འདི་དག་གིས།
དེ་ཉིད་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བསྐྱོས་པའི་རྟགས་ཡིན། དེས་ན་རྒྱ་མེད་ལས་
སྐྱེ་བ་འདོད་མི་ཤེས་ཤིང་། དེ་བཞིན་འཛིག་ཅེན་བཀོད་པ་པོས་བཀོད་
པ་རེད་ཅེས་ཀྱང་བརྟེན་སྟུང་པ་ཁག་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཇས་རྒྱུན་
གྱི་ཐོག་མ་འཛིག་མི་སྟུང་པ་ཡིན། རྒྱ་མཆོན་གང་ལགས་ཤེ་ན། ཇས་
ཡོད་པའི་གཞུགས་ཅན་དངོས་པོའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་ན། དེ་དང་རིགས་
མཐུན་པའི་རྒྱ་ཡིས་ཉེར་ལེན་བྱས་ནས་སྐྱེ་དགོས་པ་ཡིན། ལྷན་ཅིག་
བྱེད་རྒྱུ་ནི་གནས་རྒྱུ་ལ་ཐད་དུ་ཡིན། ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ནི་རྒྱུན་གཅིག་
པ་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་ནང་གི་ཤེས་པ་དེ་ཡང་། ཤེས་པ་ཞེས་བརྟེན་སྟུང་བས་
དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་སོགས་གཞུགས་ཅན་དུ་མེད་པར། ཟློང་ཅམ་གྱི་
བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཟློང་ཅམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཡིན་པའི་ཆོས་



གྱི་ཉི་རེ་ལེན་གྱི་རྒྱ་དེ་རང་དང་རིགས་མཐུན་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལས། མྱོང་
 ཅོམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་འི་ཉི་རེ་ལེན་གྱི་རྒྱ་ལ་གཟུགས་ཅན་
 གྱི་རྩལ་ཐུ་རབ་ཅིག་འཛོག་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། དེས་ན་ཤེས་པ་ལ་ཐོག་
 མ་འཛོག་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། ཤེས་པ་ལ་ཐོག་མ་འཛོག་མི་ཐུབ་པར་བརྟེན་
 ཤེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་ངའམ་བདག་ལའང་ཐོག་མ་འཛོག་
 མི་ཐུབ་པ་ཡིན། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་ལན་དེ་ལྟར་བཏབ་
 ཡོད། དེ་ཡང་བདག་ལ་ཐོག་མ་མེད། བདག་ཅེས་པ་དེ་ཡུང་པོ་ལ་
 བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅོམ་ཞིག་ཡིན། ཤེས་པའི་རྒྱན་ལ་བརྟེན་ནས་
 བཏགས་པའི་བདག་དེའི་གདགས་གཞི་ཤེས་པའི་རྒྱན་ལ་ཐོག་མ་འཛོག་
 མི་ཐུབ་པ་ཡིན། དེས་ན་བདག་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅེས་བཟོད་ཀྱི་ཡོད།
 དེ་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་གི་ལྟ་སྟངས་དེ་ཡིན།



ངའམ་བདག་ལ་མཐའ་མ་ ཡོད་དམ་མེད།

དེ་ནས་བདག་ལ་ཐ་མ་ཡོད་མེད་ཅེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་བཀོད་
པ་པོ་འདོད་མཁན་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་བྱང་བྱ་སྦྱེས་རྗེས་གང་ཞིག་
ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ངོས་ནས་གསལ་པོ་མི་ཤེས། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་འགའ་
ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས་པར། དེའི་ཐོག་ལ་གསལ་པོ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་
འདུག དག་གིང་བྱ་སྦྱེས་ནས་མཐའ་མེད་ཀྱང་སྦྱོན་ཆེ་བ་མེད། སྦྱིད་
པོ་བྱས་ནས་བསྐྱད་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་མིན་དུས་ལ་བར་སྦྱེས་ཏེ་མཐའ་
མེད་སྟོང་དགོས་བྱུང་ན་ཏེ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེ་ལ་འཇིག་རྟེན་བཀོད་
པ་པོ་འདོད་མཁན་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ནས་མཐའ་མའི་མཐའ་གང་འདྲ་
ཞིག་ལ་འཇོག་གི་ཡོད་མེད་ངོས་ནས་མི་ཤེས།

འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་མཁན་གངས་ཅན་སྟེ་མེད་པ་
དང་། གཅེར་བུ་བ། རང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་གསུམ་ནས་
བདག་ལ་མཐའ་མ་ཡོད་མེད་ལ་གངས་ཅན་པའི་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྦྱེས་
བྱ་ཞིས་ང་ཆོའི་བདེ་སྤྱད་ལ་སོགས་པ་རྣམས་སྦྱི་གཙོ་བོས་སྦྱུལ་པ་ཡིན་
པ་ཤེས་པ་དང་། དེ་དག་གཙོ་བོའི་རང་བཞིན་དང་རྣམ་འགྲུར་ཡིན་
པ་ཞིག་མཐོང་ན། རིམ་བཞིན་རྣམ་འགྲུར་རྣམས་འགག་ནས་མཐར་



བདག་ཤེས་རིག་གི་སྒྲིམ་བུ་གཅིག་ཕྱར་ལྷག་སྟེ་དེ་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པར་
འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་བདག་དེ་གཏན་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཡག་
པོ་མི་ཤེས། གཅེར་བུ་པའི་འདོད་ལུགས་ཇི་འདྲ་ཡིན་མིན་ཡང་ངས་
གསལ་པོ་མི་ཤེས།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་བདག་ལ་མཐའ་མ་ཡོད་
མེད་ལ་འདོད་ཚུལ་ཁག་གཉིས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་པའི་
ཆོས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ་བཞི་འདྲ་བ་ཡོད་གི་ཡོད། གདུལ་
བུའི་ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་སྟབས། གདུལ་བུའི་ཁམས་
དང་མོས་པའི་བྱུང་པར་ལས་ལྟ་བུ་བཞི་འདྲ་བ་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་ཡང་
ལྟ་བུ་བ་གཙོ་ཆེ་བ་ནི་བྱེ་བྲག་སྐྱ་བ་དང་། མདོ་སྟེ་པ། སེམས་ཙམ་
པ་། དབུ་མ་པ་བཅས་ཁག་བཞི་པོ་འདི་ཡིན། བྱེ་བྲག་སྐྱ་བ་ནི་ཤལ་
ཆེར་པ་ལྷུ་འི་གཞུང་གཙོ་ཆེ་བ་ནི་བྱེ་བྲག་སྐྱ་བ་གཞིར་བཞག་ཡིན། ཆོད་
མའི་གཞུང་དང་འབྲེལ་ཏེ་མདོ་སྟེ་པའི་བྱུ་བ་མཐའ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད།
དེ་ཡང་ལེགས་སྒྱུར་ཆོས་རྒྱུད་ཀྱི་ཤན་རུང་ཟད་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་ནམ་
སྟམ། རོས་ནས་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་ལྷ་མི་ཤེས།

དེ་ནས་སེམས་ཙམ་པ་དང་དབུ་མ་པའི་བྱུ་བ་མཐའ་གཉིས་ནི་
ལེགས་སྒྱུར་གྱི་གཞུང་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱུ་བ་མཐའ་བཞི་
བཤད་པའི་ནང་གི་བྱེ་བྲག་སྐྱ་བ་དང་། བྱེ་བྲག་སྐྱ་བ་ལའང་སྟེ་པ་བཙོ་
བརྒྱད་གསུངས་པའི་ནང་གི་སྟེ་པ་གཅིག་གཉིས་ཙམ་གྱིས་ལྷག་མེད་ཀྱི་
མུང་འདས་མདོ་ན་དུ་བྱས་ནས་རིག་པ་འཇམ། ངའཇམ། གང་ཟག་གི་



རྒྱན་ཆད་པར་འདོད། དེ་མིན་གྱི་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲུལ་
མཐའ་དག་གིས་གང་ཟག་གམ་ཤེས་པ་ལ་རྒྱན་ཆད་རྒྱ་མེད་ཅིང་། ཤེས་
པའི་སྤྲིང་གི་དྲི་མའི་རྒྱན་ཆད་རྒྱ་ཡོད་པར་འདོད། དེ་མ་གང་ལ་རྒྱན་
སའི་གསལ་འཛིག་གི་ཤེས་པ་རང་ཉིད་རྒྱན་མི་ཆད་པར་འདོད་པའི་སངས་
རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའ་རེ་རྩལ་ཞིག་ལས། དེ་མིན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཀྱན་
གྱིས་རིག་པ་རྒྱན་ཆད་པར་མི་འདོད། རིག་པ་རྒྱན་ཆད་བཤད་ན་རིགས་
པ་དང་འགལ་གྱི་ཡོད། དེས་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའ་
ང་ཉིག་པ། གཅིག་པུ། རང་དབང་བ་དེ་མེད་ཅེས་དང་། ང་ཞེས་པ་
དེ་སྤང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་དང་། སྤང་
པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་ང་དེ་ལ་ཐོག་མ་དང་ཐ་མ་མེད་ཅེས་
གསུངས་ཡོད། འདོད་ལྷགས་མི་འདྲ་བ་འདི་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད།

གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་ཆོས་ལྷགས་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་འཛིག་ཅེན་
བཀོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་དང་། མི་འདོད་མཁན་དང་། དེ་དག་ལ་འང་
ནང་གསེས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ནམས་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ནས་
མི་འདྲ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། ཡེ་ཤུར་མཆོན་ན་ཡབ་དང་། སྤུལ་
མཐོང་མིན་ Father Sun Holy Sprity བཅས་དཀོན་མཆོག་
ལ་གསུམ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད། ཁ་ཆེའི་ཆོས་ལྷགས་ལ་ཆ་བཞག་ན། ཨ་
ལུ་ཞེས་དཀོན་མཆོག་གཅིག་ཏུ་འདོད་པ་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།



ཆོས་རྒྱུད་ཆང་མའི་ དམིགས་ཡུལ་གཅིག་ཚུལ།

འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་མཁན་གྱི་ཆོས་ལུགས་རྣམས་ཀྱི་
ནང་དུ་ཡང་ལྟ་བུ་གྱུ་བ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་མི་འདྲ་བ་ཤུགས་ཆེ་ཡོད། འོན་
ཀྱང་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་གི་གྱུ་བ་དོན་དང་དམིགས་ཡུལ་གང་ཞིག་ཡིན་
ཞེ་ན། བྱམས་བརྩེ་དགོས་པ་དེ་ཡིན། འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདི་དགོན་
མཆོག་དེ་བྱམས་བརྩེའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། བྱམས་བརྩེའི་
བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་དགོན་མཆོག་དེས་བཀོད་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་འང་
བྱམས་བརྩེ་དགོས་ཞེས་པའི་བསྒྲུབ་བྱ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད།

འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་ཅིང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་
ཅོམ་འདོད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གཞན་ལ་ཕན་བདགས་པའི་བྱ་བ་
བཟང་པོ་དེས་རང་ལ་བདེ་སྐྱིད་ཡོང་བ་དང་། གཞན་ལ་གནོད་པ་བྱས་
པའི་བྱ་བ་ངན་པ་དེས་རང་ལ་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཡོང་བས། གཞན་ལ་ཕན་
བདགས་པའི་བྱ་བ་དེ་དག་བཞིན་པས་དེ་སྐྱུབ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།
གཞན་ལ་ཕན་བདགས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ། བྲལ་དང་དབང་ཡོད་ཀྱི་
ཐོག་ནས་གཞན་ལ་ཕན་བདགས་ན་ཕན་ཡོན་གང་ཡང་མེད། གཞན་
ལ་ཕན་བདགས་པའི་བྱ་བ་བཟང་པོ་དེ་ཡོང་བ་ལ། དང་བས་ཀྱན་ནས་



ཐུངས་ཏེ་གཞན་ལ་ཕན་བདགས་ན་ཕན་པའི་ལས་དགེ་བཞིག་ཆགས་
 གྱི་ཡིད། དེའི་ཚུ་བ་བྱམས་བཅེ་ལ་བྱག་ཡིད། ཁོང་ཁྱོད་དང་འགྲན་
 སེམས་ཀྱི་དབང་གིས་གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་བཞིག་མི་ཡོང་བ་ཡིན།

གཞན་ལ་ཕན་བདགས་ཞེས་པ་ནི། གཞན་ལ་བརྟེ་བའི་སྒོ་ཞིག་
ཡོད་ན་གཞན་ལ་ཕན་བདགས་པ་ཡོང་བ་ཡིན། དེས་ན་གཞན་ལ་ཕན་
བདགས་པའི་བྱ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོང་མིན་ནི་གཞན་ལ་བརྟེ་བའི་བསམ་
པ་ཡོད་མེད་ཁོ་ནའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ནང་པ་སངས་
རྒྱས་པ་དང་། གཅེར་བུ་བ་སོགས་ཀྱིས་བདེ་སྤྱད་གཉིས་ལས་བཟང་
ངན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ལས་ཞེས་པ་ནི་བྱ་བ་ཡིན་
ལ་དྭ་ བྱ་བ་བཟང་ངན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་སྟབས། བྱ་བ་བཟང་
ངན་ཞེས་པ་མཐར་གཏུགས་ན་ཀུན་སྒྲོང་ལ་བྱུག་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན།
བྱམས་བརྟེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད།

དེས་ན་འདིག་ཏེན་བཞོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་དང་། དེ་ལྟར་
 མི་འདོད་མཁན་ཐམས་ཅད་ཕན་མེད་མས་དགོས་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་
 བརྩེ་བ་དགོས་ཞེས་གསུང་མཁན་ཆང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དེར་
 བརྟེན་ཆོས་ལུགས་ཆང་མར་གྱུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཆོས་
 ལུགས་དེ་དག་གིས་སྐྱེ་འགྲོ་མང་པོར་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་རིང་ཕན་བདགས་
 བྱིང་། ད་ལྟོ་འང་ཕན་འདོགས་བཞིན་པ། མ་འོངས་པར་ཕན་གདགས་
 པར་འགྱུར་བ་རེད་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་ངེས་པ་རྟོག་པ་བྱས་ཏེ་གྱུས་
 ཞབས་དང་བརྩེ་བ་གྱུར་བྱ་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན།



གདུལ་བྱའི་ཁམས་མོས་ དང་མཐུན་པའི་ལྟ་བུ།

ང་རང་ལ་མཆོན་ན་ནང་པ་ཞིག་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས་
དང་། རྒྱལ་སྤྱོད་ཞི་བ་ལྟ། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོའི་ཆོད་ཆེན་སོགས་
ཀྱི་གཞུང་སོགས་བལྟས་ཡོད། དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་གསུང་པའི་བྱུང་
མཐའ་དང་འགལ་བ་བསྒྲིགས་ནས་དེ་ལྟར་མཐོང་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་
ན་ཆོས་འདི་ལས་སྤྱོད་རོལ་དུ་བྱུང་པའི་ལྟ་བུ་ནམས་ལ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཞིག་
མཐོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནི་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན། གདུལ་བྱའི་
ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བ་སྤྱོད་ཆོག་ཡོད་པས། གདུལ་བྱ་ནམས་
ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་པས། ཁམས་དང་མོས་པ་སྤྱོད་ཆོག་ཡོད་པར་བརྟེན་
གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་མོས་པ་དང་བསྐྱུན་ནས་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་
གསུངས་ཡོད།

བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་ཆ་བཞག་ན། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་གདུལ་
བྱ་ནམས་ལ་ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བ་སྤྱོད་ཆོག་ཡོད་པར་བརྟེན།
གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་མོས་པར་བསྐྱུན་ནས་དབུ་མ་པའི་ལྟ་བུ་དང་།
གདུལ་བྱ་འགའ་ཞིག་གི་ངོར་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཅམ་གསུངས་པ་
ལས། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གསུངས་མེད། དེ་ནི་བཅོམ་ལྷན་འདས་



རང་ཉིད་ཀྱི་བཞེད་པ་མིན། གདུལ་བྱའི་ཁམས་མོས་དང་བསྐྱུན་ནས་
གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཅམ་གསུངས་པ་ལས། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་
གསུངས་ན་མ་རན་པ་དང་མི་འབྲིགས་པ་ཞིག་ཡིན། ཆོས་ཀྱི་བདག་
མེད་སྟོན་པའི་སྟོན་ལའང་ཕྱི་དོན་བཀག་པ་ཅམ་གསུངས་པ་ལས།
གཟུང་འཛིན་གཉིས་ཀ་བདེན་གྱུ་བ་བཀག་པ་སྟེ། མདོར་ན་ངོ་བོ་ཉིད་
ཀྱིས་མ་གྱུ་བ་པ་གསུངས་ན་མ་རན་པར་གཟིགས་ནས་མི་འདྲ་བ་གསུང་
གི་ཡོད།

ཞེས་མ་ཞུས་ན། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཐུགས་བརྩེ་མེད་པ་མིན་
པར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་
སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་དང་མོས་པའི་དབང་ལས་ལྷ་གྱུ་བ་མི་འདྲ་བ་བཅོམ་
ལྷན་འདས་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེས་ང་
ཆོར་ཤེས་ཏོགས་གང་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་ཅེ་ན། འཇམ་གླིང་འདིའི་
ཐོག་ལྷ་གྱུ་བ་མི་འདྲ་བའི་ཆོས་ལུགས་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་དང་། འཛིག་
རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་པའི་ལྷ་གྱུ་བ་ཀྱིས་ཕན་འདོགས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་
ལ་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མེད། བུམས་བརྩེ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་དགོས་
བྱུང་ན། དེ་ལ་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་སྟུང་པ་འཆར་སྟོན་པ་ཡིན། བུམས་
བརྩེ་དགོས་པ་རེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་བུམས་
བརྩེའི་བདག་ཉིད་ཅན་དེས་ང་ཆོ་བཀོད་པ་རེད། དགོན་མཆོག་གི་བྱང་
དུ་སྐྱེས་པ་ལ་བུམས་བརྩེ་དང་། བཅོད་པ་སྟོམ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་ན་
མི་དེར་ཕན་གྱི་ཡོད།



དེར་བཞེན་ང་རང་གི་ངོས་ནས་ཆ་བཞག་ན། ལྷ་བྱ་བ་མི་འདྲ་
བ་དེ་དག་གི་སྤྱོད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ཁམས་དང་མིས་པ་
མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་དེ་དག་ངེས་པར་དགོས་ཀྱི་རེད་བསམ་པ་བྱས་
ཏེ་ཆོས་ལུགས་གཞན་ནམས་ལ་གུས་བརྩི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་མང་པོར་
ཕན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་བསམ་ནས་ངོ་མཆར་སྦྱོ་གི་ཡོད། དེ་མིན་ལྷ་བྱ་བ་
མི་འདྲ་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ། དེ་དག་གི་པ་རྒྱལ་སའི་ཡུལ་ཞིག་དང་།
དེ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཅེས་བཞེད་ཐུབ་ཐབས་མེད། ལྷ་བྱ་བ་ཀྱི་ཚོགས་ནས་བཞེད་
ན་སྤྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྷ་བ་རེད། འོན་ཀྱང་སྤྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྷ་བ་དེས་གདུལ་
བྱའི་ཁམས་དང་མིས་པ་མི་འདྲ་བའི་གང་ཟག་གྱེ་བྱག་པ་ཞིག་ལ་ཕན་གྱི་
ཡོད་ན་དེ་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་ང་ཆོས་ཆོས་ལུགས་ཆང་མར་གུས་
ཞབས་བྱ་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད།

ཡང་ཆོས་ལུགས་ཆང་མར་གུས་ཞབས་བྱས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་
ཏེ། ཆོས་ལུགས་ཆང་མ་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་བཞེད་ན་དེ་ནི་སྤྱིན་ཅི་གས་
བསྟན་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཁ་ལག་ལྷ་བྱར་མཆོན་ན། ཁ་ལག་ཆང་
མ་མེད་ལུས་འཛོ་བའི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་པ་ཡིན་པས། ཁ་ལག་ཆང་
མ་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་བཞེད་མི་ཐུབ། ཁ་ལག་མི་འདྲ་བ་ལ་བཞེན་ནས་
བྱོ་བ་ཡང་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད། ཁ་ལག་གཅིག་པ་ཡིན་ན་ཡང་ལུས་ལ་
འཕྲོད་མིན་སྒྲ་ཆོག་པ་ཡོད། དེ་ལྷར་ལུས་པོའི་གནས་སྤངས་མི་འདྲ་
བའི་དབང་གིས་ཟས་རིགས་འདྲ་མིན་དགོས་པར་བཞེན། ནང་སེམས་
ཀྱི་ཟས་ལ་དེ་བས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་སྒྲ་ཆོག་པ་ཞིག་ངེས་པར་ཡོང་གི་རེད་



ལན་ ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ནང་པ་སངས་ཀྱས་པའི་ཆོས་
ཀྱི་འགོ་སླངས་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན།



གཟུར་གནས་ནམ་དཔྱིད་ ལྡན་པའི་པོད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱིས།

ང་ཆོ་པོད་པར་ཆ་བཞག་ན། ཆོས་ཀྱིས་བཀའ་འདྲིན་ཅན་ནམས་
 ཀྱི་སྐུ་དུས་ནས་བཟུང་སྟེ་ནང་པ་སངས་ཀྱིས་པའི་ཆོས་འདི་པོད་གངས་
 ཅན་གྱི་མྱོངས་སུ་བཅུགས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ངོས་ནས་པོད་ཀྱི་ཆོས་
 ཀྱིས་ནམས་སྟོ་གཟུ་པོར་གནས་ཤིང་། ནམ་དཔྱིད་དང་ལྡན་པ་ཏ་ཅང་
 ཡག་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ནམ་ལྟོ་འདི་ལྟར་བཞེད་ཀྱི་ཡིད། སྟོ་གཟུ་
 པོར་གནས་མེད་ན། ང་ཆོ་པོད་པར་ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་གོང་ནས་
 ལྷ་གསོལ་འདྲེ་གསོལ་དང་། དམར་མཆོད་ཕུལ་བའི་ཆོས་ལུགས་ཡིད་
 པས། དེ་གས་འགྲིགས་ཞེས་གསུངས་ན། དེ་ནི་རང་ལྷ་མཆོག་འཛིན་
 ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ང་ཆོ་འཛིན་ཆོས་ཀྱིས་ནམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་གནང་མེད།
 སྟོ་གཟུ་པོར་གནས་པའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ཀུན་གྱི་འགྲོ་བཞུགས་ལ་ཆོས་ལུགས་
 གང་དང་གང་ཞིག་དར་ཡིད་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྟུག་གཟིག་དང་།
 ཏོར་གྱི་ཡུལ་ཁག་ནམས་ལ་ཆོས་གང་ཞིག་དར་ཡིད་མེད་བཅས་ལ་
 གཟིགས་ཞིབ་གནང་ཆེས། ཀྱང་ནག་ཏུ་དར་འཕེལ་བྱུང་བའི་ནང་ཆོས་
 དེ་ཐུགས་ཡིད་འཕྲོག་པའི་ཡག་པོ་ཡིད་པ་ཞིག་གཟིགས་ཤིང་། ཀྱང་ནག་
 བོ་ནང་ཆོས་ལ་ཐུགས་ཡིད་འཕྲོག་སྐབས། ནང་ཆོས་ཀྱི་བྱུངས་གདུགས་



ས་ཀྱི་གར་ཡིན་སྟབས། རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ཆོས་ལ་ཁུངས་གཏུགས་པ་དང་།
 རྒྱ་གར་དང་ཆོར་བཀའ་འགྱུར་དང་བསྟན་འགྱུར་པོ་ཏི་སྐུམ་བུ་རྒྱ་གར་
 ཅམ་ཡོད་པ་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་པོ་ཏི་བུ་ཕྱག་གཅིག་ཅམ་ཀྱི་རྒྱན་ནས་
 བོད་རྒྱན་དུ་བསྐྱུར་བ་ལས། དེ་འཕྲོས་ཀྱི་པོ་ཏི་སྐུམ་བུ་རྒྱ་གར་གི་དབུར་
 རྒྱ་གར་རྒྱན་དུ་ཞེས་ཡོད་པ་གསུག་ཡིན། ཆོས་རྒྱལ་ནམས་ཀྱི་དགོངས་
 པ་དེ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་ལ་བྱ་གཞག་རྒྱལ་ཆེན་བསྐྱབས་གནང་འདུག ལས་
 གྲུ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན། རྒྱ་ནག་གི་རྒྱན་དུ་བསྐྱུར་ཟིན་པ་ནམས་ནས་
 ཐད་ཀར་བསྐྱུར་ན་སྟབས་བདེ་ཞིང་། རྒྱལ་པོ་དེར་རྒྱ་བོད་དབར་གཉིན་
 འབྲེལ་ཡོད་ཐུས་ཡིན། འོན་ཀྱང་ལས་སྐྱ་བའི་པར་བཞག་ནས་ཆེད་
 མངགས་ནི་མ་ལ་ཡའི་གངས་རི་བརྒྱལ་ནས་ཀ་ཤི་སྤྱིར་བརྒྱུད་ནས་རྒྱ་
 གར་ཆོ་བའི་ཡུལ་དུ་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་སྟེ། བོད་ནས་མི་སྣ་ཆེད་གཏོང་
 གནང་བ་དང་། རྒྱ་གར་ནས་བོད་དུ་མཁས་པ་གདན་འདྲན་ཞུས་པ་
 སྟགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ནང་ཆོས་རྒྱ་གར་ནས་བཞེས་ཡོད།

རྒྱ་གར་ནས་ནང་ཆོས་བཞེས་སྟབས། རྒྱལ་པོ་དེར་ཆོས་རྒྱལ་
 བྱིས་ཆེ་ལུ་བཅན་གྱི་སྐུ་དུས་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་རྒྱལ་བྱིས་ཆེ་ལུ་བཅན་
 གིས་རྒྱ་གར་དུ་ནང་པའི་བསྟན་པ་འཛིན་མཁན་གྱི་ཆོས་སྡེ་མང་དུ་ཡོད་
 པའི་ནང་ནས་དཔལ་རྒྱ་ལེན་འོ་ཆོས་སྡེ་དེ་ཟབ་ཤོས་ཤིག་དང་། གཞི་
 རྒྱ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་གཟིགས་ནས་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་དཔལ་རྒྱ་ལེན་
 ནས་གདན་ཞུ་གནང་ཡོད། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་ཞི་དཔལ་རྒྱ་ལེན་འོ་
 མཁས་པའི་ནང་གི་མཁས་པ་ཅེ་ཕུད་ཀྱི་གས་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡིན་



པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཁོང་ཉིད་ཀྱིས་རང་རྐང་ཚུགས་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཅིག་
བཅུགས་ཡོད། རྣམ་འབྲུར་རྒྱུད་པའི་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་ཞེས་ཅ་བ་
དབུ་མ་པའི་ལྷ་བ་ཡིན་པ་ལ། སེམས་ཅམ་པའི་ལྷ་བ་ཐུན་མོང་དུ་བཞེད་
པ་ཞིག་གནང་ཡོད། དེ་ལྷ་རྒྱུར་བཏང་གི་མཁས་པ་ཞིག་གིས་གནང་
མི་ཐུབ། ཁོང་ནི་འདྲ་འདྲའི་ནང་གི་མི་འདྲ་བར་རང་གི་ལྷ་གྲུབ་རང་
རྐང་ཚུགས་པ་ཞིག་མཛད་ཅིང་། དེའི་རྗེས་འབྲང་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་
པ་མང་པོ་བྱོན་ཡོད།

དེ་ལྷའི་དཔལ་རྒྱ་ལེནྱའི་མཁས་པའི་ཅེ་ཕུད་ཅིག་ཆོས་རྒྱལ་གྱིས་
པོད་དུ་གདན་ཞུ་གནང་བ་དང་། དེ་བཞིན་སློབ་དཔོན་ཐུགས་རྗེ་ཅན་
གྱིས་ཐུགས་བསྐྱེད་སློན་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་བརྟན་པ་སྤར་མེད་གསར་དུ་
བཅུགས་པའི་འགལ་རྒྱུན་སེལ་ཞིང་། མཐུན་རྒྱུན་སྐྱབ་པ་གནང་ཡོད།
བསྐྱབ་པ་སློག་ཆོག་དང་། བརྟན་བཅོས་བཅུ་མས་པ། སློབ་བྲིད་གནང་
རྒྱུ་བཅས་ནི་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོས་གཙོ་བོ་གནང་ཡོད། དེ་ལྷ་རྒྱུ་ཆོས་
རྒྱལ་ནམས་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་རེད་འདུག

དེ་མིན་ཁ་ལག་ལག་ཉེས་ལྷ་རྟ་རྒྱན་གཤིལ་ལག་ཞིམ་པ་ཡོད། རྒྱ་
གར་གྱི་འབྲས་དང་དེ་ལི་བོད་དུ་དར་སེའི་ཅམ་མེད། ཆོས་མཁེས་བཛྲེད་
ན་བོད་རྣམས་གཙང་མ་ཡིན། དེ་མིན་སྤྱི་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་མཁེས་པ་དེ་རྒྱ་རྣམས་ཡིན།
རྒྱ་མིའི་ཁ་ལག་ཞིམ་པ་ཡོད་སྐབས་རྒྱ་ནག་དང་ཐག་ཉེ་བ་གནང་ཡོད། ང་
ཆོས་པགས་ཟ་བའི་རྩམ་པ་གཞིར་བཞག་ཐོག་གམར་བཅས་ནི་སོ་སོའི་ཕ་མེས་
ཀྱི་ཁ་ལག་ཆགས་ཡོད། ང་ཆོ་བོད་པའི་ཁ་རྒྱུན་ལའང་། རྒྱ་ཟས་ལེའུ་བཙོ་



བརྒྱད་ཅེས་བྲམ་སྤྲེལ་ཡོད། ཆོས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁ་ལག་གི་རིགས་
རྣམས་རྒྱ་ནག་ནས་ལེགས་ཆ་མང་པ་སྦྲངས་ཡོད།

ཡང་པོད་པའི་གྲོན་གོས་ལ་མཆོན་ན། ཨ་རབ་ཀྱི་ཆས་གོས་
དང་། གཙོ་བོ་སྤྲེལ་པའི་གྲོན་གོས་རྣམས་དྲོ་བ་དང་། པོད་ཀྱི་གནས་
གཤིས་དང་བསྐྱེད་ན་རྒྱ་ནག་གི་དར་གོས་ཆེན་ལས་སྤྲེལ་པའི་པགས་
རིགས་ཀྱི་གྲོན་གོས་ལེགས་པར་གཟུགས་ཏེ་ལེགས་ཆ་སྦྲངས་པ་ལྟར།
པོད་མི་རྣམས་པགས་རིགས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་ཡོད། དེས་ན་པོད་ཀྱི་
ཆོས་རྒྱལ་རྣམས་ལྟོ་གཟུ་བོར་གནས་ཏེ་ལེགས་པའི་ཆ་གང་ཡོད་དང་།
རང་ལ་རན་པ་གང་ཞིག་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞེས་གནང་
འདུག་པ་འདི་རྣམས་ནི་ཏ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད་འདུག ལྟོ་གཟུ་བོར་
གནས་མེད་ན། ང་རང་ཆོར་སྤྲེལ་ཡོད་འདི་དག་གིས་འབྲིགས་ཀྱི་འདུག་
ཅེས་རང་ལྟ་མཆོག་འཛིན་བྱས་ཏེ་སྤྲོད་ཅིན་ཡོད།

ཡང་ན་རྒྱ་ནག་དང་གཉིན་འབྲེལ་ཡོད་སྟབས། ཆང་མ་རང་
གི་མནའ་མ་ཡོང་ས་ནས་གཙོ་བོར་བཞེས་པ་ཞིག་ཡོང་ཅིན་ཡོད། དེ་
འདྲ་གཏན་ནས་གནང་མེད། དེ་ནི་ཏ་ཅང་གྲོང་པོ་རེད་འདུག ང་
ཆོའི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ནི་ཏ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་དང་། ལེགས་
ཉེས་འབྲེད་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཡོང་བ་ལ་ལྟོ་གཟུ་བོར་གནས་དགོས་མིང་།
ང་རང་གི་འདི་ཡག་གོས་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན་ཡོང་བས་མེད། ལྟོ་གཟུ་
བོར་གནས་པའི་ཐོག་ནས་ལེགས་པའི་གང་དུ་ཡོད་པ་ནས་སྤྲེལ་དོར་
བརྒྱད་ལེན་གནང་ཡོད།



གིས་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་འདྲ་མིན་གྱི་བྲིམས་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་འདུག་པ་དང་། དེས་ན་བོད་ས་ཡོངས་རྫོགས་བྲིམས་ལུགས་གཅིག་
གྱུར་རེད་འདུག དེ་ནི་ལྷ་ཆོས་དགེ་བ་བརུ་དང་། མི་ཆོས་གཙང་མ་
བརུ་དུག་ལྟ་བུར་བརྟེན་གྱི་མེད་དམ། གང་ལྟར་བོད་ཀྱི་བྱུང་ཡོངས་
ལ་ཆོས་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཆབ་འབངས་དང་། བྲིམས་ལུགས་གཅིག་གྱུར་
དུ་ཡོད་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་བརྟེན་བྱུང་།

དེར་གྱི་དུས་འདིར་ང་ཆོ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ས་ཁུལ་ཡོངས་སུ་
རྫོགས་པ་གཅིག་སྒྲིལ་ཡོང་བ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱི་ཆགས་ཡོང་གི་ཡོད་
ལ། ང་ཆོས་ག་དུས་ཡིན་ན་ཡང་བོད་སྐད་ཐོག་ཆོལ་ཁ་གསུམ་ཞེས་
བོད་ཡོངས་རྫོགས་དོག་ལ་བསྒྲིལ་བ་བརྟེན་གྱི་ཡོད། བར་སྐབས་བོད་
ཁམས་བསེལ་བུར་ཐོར་བ་ནས་འཐུས་ཤོར་ཕྱིན་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་
བོད་ལ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དེ་དཔལ་རྒྱ་ལེན་ནས་ཡོང་བ་
ཞིག་ཡིན་ལ། དཔལ་རྒྱ་ལེན་འོ་ཆོས་རྒྱུད་དེར་པ་ལྷོ་འོ་ཆོས་རྒྱུད་ཡོད་
པ་ཞིག་དང་། འཕགས་པ་གནས་བརྟན་པའི་སྡེ་པར་བཅི་པའི་ཐའེ་ལན་
ཉི་དང་། སྤུ་ལན། ཀམ་པོ་ཉི་ཡ་སོགས་སུ་ཆོས་རྒྱུད་ནམས་ཀྱང་
ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་འདུལ་བའི་ཉམས་ལེན་ནམས་ནི། མཁན་
ཆེན་ཞི་འཆོ་རང་ཉིད་དགེ་སློང་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་གཞི་ཐམས་ཅད་
ཡོད་པར་སྒྲུབ་པའི་སྡེ་པ་ཡིན་པ་ལས། དེ་མིན་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་འདུལ་
བའི་ཉམས་བཞེས་ནམས་དང་ཅ་བའི་འགྲོ་སྤངས་གཅིག་པ་ཆགས་ཡོད།
དེ་མིན་བསམ་གཟུགས་དང་། དགེ་འདུན་ཉི་ཤུ་བཅས་ཀྱང་གནས་བརྟན་



ཕྱི་པའི་གཞུང་དུ་ཡོད་པ་དང་། ར་ཆོ་ཡོད་དུ་སློབ་སློང་གྱི་དཔེ་ཆ་ལ་རྒྱལ་ས་
ཡུང་སློབ་པ་སློབ་དུ་ན་གྱི་རྒྱལ་ཡུང་ས་རྒྱལ་ས་གཅིག་པ་ཆགས་ཡོད།

དེམིནགནས་བཞུགས་མེད་པའི་ཁྲུལ་ཁག་ཏུ་མེད་པའི་ལེགས་སྐྱར་
 གྱི་ཆོས་རྒྱུད་ཆགས་ཡོད། དཔལ་ནུ་ལེན་ཏེ་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཅལ་
 འདོན་གནང་ས་ནི་ལེགས་སྐྱར་གྱི་ཆོས་རྒྱུད་དེ་ཉིད་ཡིན། དཔལ་མགོན་
 འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱབ་ནས་བཟུང་སྟེ་མི་ཐོག་མང་པོ་ཞིག་དང་། ཏུས་རབས་
 བརྒྱ་སྟག་འགའ་ཞིག་རིང་དཔལ་ནུ་ལེན་ཏེ་ཆོས་སྟེ་དེ་ཉིད་བཞུགས་པ་
 བཤད་སྐྱབ་གཉིས་ཀྱིས་འཛིན་མཁན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དཔལ་
 ནུ་ལེན་ཏེ་མཁས་པ་ལྷ་སྐྱབ་ལ་བ་སྟས་ནས་བཟུང་སྟེ་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་
 འཆོ་དང་། ཀ་མ་ལ་གི་ལའི་བར་ཏུ་མཁས་པའི་འབྲུང་གནས་ཆགས་
 ཡོད་ལ། མཁས་པ་དེ་དག་གིས་ལེགས་བཤད་པལ་མོ་ཆེ་ལེགས་སྐྱར་
 ཐོག་བཅམས་ཡོད། ལྷ་སྐྱབ་དང་། དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས་ཀྱི་ཆོད་
 མའི་བཞུགས་བཅོས་རྣམས་ལེགས་སྐྱར་ཐོག་མང་དུ་ཡོད་ལ། ལུ་སྟེགས་
 པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ལེགས་སྐྱར་གྱི་ཚོམ་དེ་དག་ལ་ངོ་མཆར་ཏུ་བརྟེན་བཞིན་
 ཡོད། དེ་བཞིན་ཕྱོགས་སྐྱང་དང་ཆོས་གྲགས་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་ཆོད་མའི་
 སྐོར་ལ་ལུ་སྟེགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དོ་སྐྱང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འདིར་ཡོད་པའི་དཔལ་རྒྱ་ལེན་ཀྱི་པའ་ཁྱབ་བརྒྱ་བདུན་རྒྱམས་
ནི། རིས་ནས་ནམ་གྱུན་དེ་ཤིས་རྒྱམས་ལ་འདི་དག་ནི་དཔལ་རྒྱ་ལེན་ཀྱི་
ཆེས་མགོ་འོ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་མཁས་དབང་རྒྱམས་མེད་ཅེས་བརྗོད་
གྱི་ཡོད། ང་ཚོ་ནང་པ་གཅིག་གི་རིས་ནས་བཤད་ན། ནང་པའི་ཕུལ་



དུ་བྱུང་པའི་པཎ་གྲུབ་ཤ་སྟག་ཡིན་ལ། འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་
 ཐོག་ནས་བཞིན་ཀྱང་། མཁས་དབང་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་དོན་ལ་གནས་
 ཡོད། དེས་ན་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་འདི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆ་དུ་ཅང་ཤུགས་
 ཆེ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདུག གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་ནང་དུ་ཤེས་ཡོན་
 གྱི་ཆ་དེ་ཅུ་ཤུགས་ཆེན་པོ་མེད། བོད་དུ་ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་སྡེ་ན་
 གས་ཀྱི་ནག་དུ་ནང་ཆོས་དར་བེན་ཡོད། ནང་པའི་ཆོད་མའི་གཞུང་
 ལ་ཙ་བ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་གཞུང་ནམས་དགས་དང་གསལ་བ་བཀོད་ནས་སྐྱབ་
 པ་ཤ་སྟག་རེད། འོན་ཀྱང་ཆོད་མའི་བསྟན་བཅོས་ཟུར་དུ་མཛད་པ་
 སྔ་གཙུག་པོ་ནི་སློབ་དཔོན་སྤྱགས་སྒྲུང་དང་། དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས།
 སྤྱིས་སུ་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་ཡབ་སྤྱས་གཉིས་བཅས་རེད་འདུག

སློབ་དཔོན་སྤྱགས་སྒྲུང་གི་གཞུང་ཆོད་མ་ཀྱན་བདུས་དང་།
 དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས་ཀྱི་ཆོད་མ་སྡེ་བདུན་བཅས་ཀྱི་ནག་དུ་དར་བའི་
 ནང་ཆོས་ཐོག་བསྐྱར་མེད། རོས་ནས་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་ལྟར་ན། རྒྱ་
 ཡིག་དུ་ཡོད་པའི་སློབ་དཔོན་སྤྱགས་སྒྲུང་གི་གསུང་རིགས་སྡེ་ཞིས་ཉུང་
 ཅུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རྒྱ་ཡིག་དུ་བསྐྱར་ཡོད་པ་ལས། དེ་མིན་ཆོད་མའི་
 གཞུང་རྒྱ་ཡིག་དུ་བསྐྱར་མི་འདུག ཆོད་མའི་གཞུང་ནམས་རྒྱ་ཡིག་
 དུ་བསྐྱར་མེད་སྟབས་རྒྱ་ནག་གི་ནང་ཆོས་ནང་ཆོད་མའི་སྟོར་ནམས་མེད།
 དེ་ལྟར་ན་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་འདི་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་ནང་པའི་རྒྱལ་
 ཁབ་མང་དུ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་དཔལ་རྒྱ་ལེན་འདི་ཆོད་མའི་གཞུང་དང་
 བཅས་པའི་ཆོས་རྒྱུད་ཆ་ཆོད་པ་ཡོད་པའི་བོད་པ་གཅིག་ཤུ་ཡིན། དེང་



སྐབས་གནས་བདུན་སྡེ་པའི་ཡུལ་ཁག་རྣམས་ནས་ཀྱང་པོད་ཀྱི་ནང་པ་
 སངས་རྒྱུས་པའི་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། གཞན་
 ཡང་རྒྱ་ནག་གི་ཆོས་རྒྱུད་རྣམས་ནས་ཀྱང་པོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་
 བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་ནས་ནང་ཆོས་དར་ཁྱབ་བྱུང་བའི་རྒྱལ་
 ཁབ་ཀོ་རི་ཡ་དང་། སི་ཏི་ནམ། ཉི་ཧོང་སོགས་ཀྱིས་པོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་
 ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



ནང་ཆོས་མ་སྤངས་པས་ འཇུག་པོར་དུ་སྦྱིན་ཚུལ།

འཇམ་གླིང་གི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་མཁན་སྙན་གྲགས་ཅན་
ཨ་མེ་ཇེ་འུ་ཨ་ལ་ཞེས་པས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༠ ནང་བཅུ་མས་པའི་དེ་བ་
དེ་ལོ་བཞི་བཅུ་ཉེ་གོང་ངོས་ནས་ཐེངས་མིག་གློག་གྱིང་ཡོད། དེའི་ནང་
དུ་ཁོང་གིས། སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་འདི་རིགས་པ་དང་ལྡན་པ་རེད་
ཅེས་བཞགས་བཅོལ་གནང་འདུག དེ་ནས་པོད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་སྐབས་སུ་
སྐབས་སྐབས། སྐབས་དེར་པོད་ཀྱི་ཆོས་ཤེས་ལ་མ་ཤེས་དེ་རིགས་ཀྱིས་
པོད་ཀྱི་ཆོས་དེ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱལ་སྤངས་ནོར་ནས། ཁོང་གི་དེ་བ་ནང་
པོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་དེ་ཁྱད་མཚར་ཞིག་ཆགས་ཡོད། སངས་རྒྱལ་བཅོམ་
ལྡན་འདས་རིགས་པ་སྤྱོད་པ་དེ་པོད་དུ་ཕྱེབས་ཆེ་ཞེས་ན་མ་ཞུས་ན་ཉོན་
ཐོར་གནང་གི་རེད་ཅེས། ངའི་ཆོས་དེ་འདི་གར་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
དམ་ཞེས་པ་ཞིག་གིས་ཡོད།

ང་ཆོས་པོད་པས་བྱབ་བསྐྱལ་ཏེ། དངོས་གནས་པོད་ཀྱི་ནང་
ཆོས་ཀྱི་ཞག་ཅི་ཡོད་ས་དེར་སློབ་སྦྱོང་མ་བྱས་ན་དཀའ་ངལ་ཁག་པོ་ཡོད་
སྐབས། དེ་དག་ཡར་བཞག་སྟེ་སྤྲུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབག་གྱོན་པ་
དང་། དུང་རྒྱ་བཏང་བ། གཏོར་མ་འཕེན་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



གཏོར་མ་ངོ་མ་འཕེན་དགོས་པུང་ཆེ་ཏིང་ངེ་འཛིན་བརྟན་པོ་དགོས་པ་
 ཡིན། ཏིང་ངེ་འཛིན་བརྟན་པོ་ཙམ་ནི་མུ་སྟེགས་པ་ལའང་ཡོད་པས།
 དེ་ལྟར་མིན་པར་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ཡང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་། བྱང་
 རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱི་ས་བྱིན་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་དག་གིས་བྱིན་པའི་
 ཐོག་གཏོར་མ་འཕངས་ཏེ་གཏོར་མའི་ལས་སྦྱོར་དང་། སྤང་སྦྱོར་གྱི་
 ལས་སྦྱོར། སྦྱིན་སྟེགས་གི་ལས་སྦྱོར་སོགས་ཡོད་པ་ནམས་གསུངས་དགོས་
 པ་ཡིན། དེ་ནི་ཆོད་ཡོངས་པ་ཞིག་གིས་བྱ་རྒྱུ་ལས། ང་ཆོས་དངོས་
 གནས་དགོས་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་། ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གང་
 ཡང་མེད་པར་གཏོར་མ་འདྲ་ཆགས་པོ་ཞིག་བཟོས། ལྷག་པར་པོད་དུ་
 གཏོར་མ་འཕེན་པའི་སྐབས་སུ། ཐོད་སྐྱམ་དཀར་རིལ་གྱི་མགོ་སྦྱར་ཏེ་
 མིག་རིལ་གཉིས་འཕྲུལ་འཕྲུལ་བྱེད་པ་ཞིག་བཞེངས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཏ་
 ལས་དགོས་པ་དང་། དག་བཞེགས་གསོན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཁྲུལ་རེད།

བྱེད་རང་ཆོར་ངོས་ནས་སྦྱང་ལྟ་བུ་ཞིག་བཤད་ན། ལྟར་པོད་
 དུ་སྟེགས་པའི་ལས་སྦྱོར་ཞེས་པ་ནི། སྦྱིན་སྟེགས་སུལ་ཏེ་དོམ་སྟེགས་པའི་
 ལམ་སྟོལ་ཞིག་ཡོད། དོམ་སྟེགས་སྐབས་སྦྱུང་འཁོལ་བའི་ནང་དུ་ཨ་
 རག་སྟེགས་ཏེ་སྦྱང་བཅས་ཏེ་མེ་འབར་གྱི་ཡོད། མེ་འབར་པའི་སྐབས་
 ཡིན་དེ་ཉིད་མེའི་ཐོག་འབྱེར་ཏེ་སྟེགས་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་འབར་ཞེས་པའི་
 སྦྱང་བ་པོ་ཡོང་ཆེད་ཐོད་པའི་ནང་སྟེགས་པའི་ཨ་རག་དེ་དོག་སྦྱིལ་པོ་
 བྱང་ན་འབར་ཞེས་པའི་སྦྱང་བྱས་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་ལྟར་འབར་ཞེས་པའི་
 སྦྱང་ཡོང་བར་དོ་སྦྱང་གཙོ་པོ་བྱེད་པ་ལས། ཡིན་སྟེགས་སྐབས་ཏིང་ངེ་



འཛིན་གྱི་སྐད་ཆ་མེད་ལ། རྣལ་པར་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མེད། མི་མང་འདྲ་འཛོམས་ཡོད་པའི་དབུས་སུ་འབང་སྐྱ་གང་ཆེ་བྱུང་ན་དོམ་དྲ་ཅང་ཡག་པོ་སྒྲགས་སོང་ཞེས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

དེས་ན་ཉིན་ཞིག་དོམ་སྒྲགས་སྐབས་ཨ་རག་དོག་སྒྲིལ་པོ་ཡོང་ཆེད་མཆོག་གཡོག་གིས་ཨ་རག་གྲོད་པའི་ནང་བསྒྲིལ་དེ་ཐོད་སྐམ་ནང་དུ་སྒྲགས་པ་དེ་དོམ་སྒྲགས་མཁན་གྱིས་འཆམ་ཀྱག་བཞིན་ཇིག་པོ་བྱས་དེ་སྐྱུ་མ་འཁོལ་མའི་ནང་གཡུགས་པ་དང་། གྲོད་པའི་ནང་བསྒྲིལ་བའི་ཨ་རག་དེ་དོམ་གྱི་ཐོག་དུ་ཏག་ཏག་ཕྱིན་ན་འབང་ཞེས་སྐྱ་སྐད་བྱགས་ཆེན་པོ་ཡོང་ངེས་རེད། འོན་ཀྱང་དོམ་སྒྲགས་མཁན་དེ་སེམས་འཚབ་ནས་ཨ་རག་གྲོད་འཐུམ་བརྒྱབ་པ་དེ་ཉིད་སྐྱུ་མ་བསྐྱོལ་བའི་སྡོད་ནང་ཏག་ཏག་མ་ཕྱིན་པར་ཕྱི་ལ་ལྷུང་བས། མཆོག་གཡོག་མགྲོགས་པོར་རྒྱགས་དེ་ལམ་སང་ས་ནས་བསྒྲགས་དེ་སྡོད་ནང་སྒྲགས་དགོས་བྱུང་བ་ཤིད་སྒྲིལ་ཡོད།

དེ་མིན་ཅེ་པོ་བྱང་དུ་འཆར་ཅན་བོད་ཟླ་ ༡༣ ཆོས་ ༣༧ ཉིན་ནམ་པར་རྒྱལ་བ་ཕན་བདེ་ལེགས་བཤད་སྒྲིང་གི་ཆོག་ནམས་དྲ་ཅང་སྐྱས་དག་པོ་ཡོད་ལ། འཆམ་ཀྱང་དྲ་ཅང་སྐྱས་དག་པོ་ཡོད། དེ་ལྟར་དགུ་གཏོར་སྐབས་དགུ་གཏོར་གྱི་འཆམ་འཁྲབ་སྐབས་དོམ་སྒྲིག་གནང་སྒྲིལ་ཡོད། ངོས་ནས་ད་ལྟ་ཡང་དྲ་ཅང་གསལ་པོར་དྲན་པ་ཞིག་ལ། གྲུ་ཆང་གི་དོམ་སྒྲིག་གནང་བྱུང་ཇེས་འབང་སྐྱ་གྲགས་མིན་ངེ་ལྟར་ཡང་། དོམ་སྒྲིག་གི་སྐྱུ་མ་བསྐྱོལ་བ་དེ་དབུག་པ་འཁྱེར་ནས་བཤོས་ཀྱི་ཡོད། སྐྱུ་མ་



དེ་བའི་ཡངས་ཤར་གྱི་ཨར་ཀའི་སྤྲོད་དུ་གྲམ་ནམས་ལ་ལྟ་མོ་ལྟ་བར་
 ཡོང་བའི་ཨ་ཕེ་རྟོག་གིས་སྒྲུབ་རིལ་བྱས་གི་ཡོད། ཁོང་ཆོའི་པགས་
 ཆགས་ཐོག་སྒྲུབ་ཐོག་ན་ཕན་གྱི་ཡོད་པས་ཡིན། ཐོག་མར་དགུ་འཆམ་
 དང་རྟོམ་སྤྲེག་ལ་ལྟ་མོ་ལྟ་བར་ཡོང་བ་དང་། སྒྲུབ་སྤྲེག་དག་དུ་དག་
 བཞེགས་བརྒྱལ་བ་དང་། སྒྲོན་ལམ་བྱས་མཐའ་ཡང་མེད་པར་ལྟ་
 མོ་བཞུགས་ཟིན་ཏེ་རྟོམ་སྤྲེག་གི་སྒྲུབ་གྲམ་པའི་ཐོག་སྒྲུབ་རིལ་བྱས་
 སྤྲོད་གྱི་ཡོད། དེས་དག་བཞེགས་བསྒྲོལ་བ་འདུག་གམ། དེ་ལ་སྤྲོད་
 པོ་དེ་ཅམ་མེད། དེར་བརྟེན་ང་ཆོ་བོད་པས་ཆེ་ས་གཏིང་བརྟེན་དུ་འགྲོ་
 བེ་ཡོད། དེ་མིན་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་ཆོས་སྒྲུབ་བཤད་བྱ་ཡོད་པ་ནམས་
 ནས་ལོང་སྤྲོད་ཕྱག་རིང་བཞུགས་པ་བཤད་སྐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཛིན་
 སྤྲོད་གནང་བ་ལས། སྤྲོད་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་དགོན་པ་སྤྲོད་ཕྱག་མང་པོ་
 ཡོད་ཀྱང་། དགོན་པ་ལལ་མོ་ཆེས་རྒྱ་བརྒྱུད་པས་ཞབས་བརྟན་སྐབས་
 པ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་སྤྲོད་གྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ཨ་ཕེ་རིལ་ལྟུང་ལྟུང་གིས་བརྟེན་པ་ལྟར་བཅོམ་ལྡན་
 འདས་བོད་དུ་ཐེབས་ན། ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་། ཐབས་བྱང་ཐུབ་གྱི་
 སེམས། ཤེས་རབ་སྤྲོད་ཏིང་གི་ལྟ་བུ་སྤྲེགས་གང་ཡང་མེད་ལ། ལྟ་
 ཡི་ནལ་འཕྲོར་གྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མེད་པར་རང་གར་བྱ་
 སྤྲོད་ཐོབ་པའི་དཀྱིལ་ལ་ལྟ་མོའི་འདུ་ཤེས་ལྟར་འབྲལ་བ་དང་། ད་
 དུང་ཆོས་སྤྲོད་དང་ཡིད་མ་ཡིན་ཞེས་མཆེ་བ་གཅིགས་གིང་། བྱུང་འབྲུང་
 པ་ལྟ་བུ་འདྲ་མིན་བཞེས་པ་ལས། བྱུངས་པ་དང་སྤྲོད་རྒྱུ་སྤྲོད་ཏིང་



ཀྱི་ལྷ་པ་སོགས་ལ་དོ་སྣང་དང་ཉམས་ལེན་གཏན་ནས་མེད་པར་སྡོད་ཀྱི་
 ཡོད། རྒྱུ་མེད་ལ་རིམ་གྱི་སྐྱབས་པ་ལྷ་བུ་ཞིག་ཆགས་སྐབས། བཅོམ་
 ལུན་འདས་སྒོ་བྱར་དུ་ཕྱེབས་ན། དངོས་ནས་ད་ནི་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད་དམ་དགོངས་ཉེན་ཡོད། དཔེ་ཆའི་ནང་གསང་སྒྲགས་འཆལ་བ་
 ཞེས་བཞེད་པ་ལྟར། ས་ཆེན་ཀུན་དགའ་སྡིང་པོས། བོད་ལ་སྤྱུ་
 བྱི་ཆོས་འདི་གསང་ཞིང་སྤྲས་པས་སྐྱབས་པའི་ཆབ་དུ་བྱིས་ཀྱི་དབུས་སུ་
 འཆམ་འབྲབ་པ་ལྷ་བུ་ཆགས་འདུག་པས། འདིས་རྒྱས་པ་ཐོན་ས་མ་
 རེད། ད་ནི་གཞི་ནས་རྒྱ་གར་ནས་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་བཞེས་
 དགོས་ཀྱི་འདུག་དགོངས་པའི་སྒྲོར་ས་ཆེན་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ནང་དུ་ཡོད།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་སྡོང་ས་སུ་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་བཟུང་ལ་སྤྱུས་
 དག་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། གསང་སྒྲགས་འཆལ་བའི་རྒྱུ་མེད་ཀྱིས་ནང་ཆོས་
 ཀྱི་ཞག་ཅི་ལྷ་བུ་ལྷ་བུ་བ་རྒྱུ་ཆེ་ལ་གཏིང་བཟུང་། ཆོད་མའི་རྣམ་གཞག་
 ཐོག་རྣམ་དཔྱིད་ཀྱི་ཅུ་ལ་འདོན་སའི་རིགས་ལ་དོ་སྣང་མེད་པར་འཛིག་
 པ་དང་། ཅི་མཛད་ལེགས་མཐོང་ལྷ་བུའི་ཐོག་དུ་ཕྱིན་པ་ལྷ་བུ་ཆགས་
 ཡོད། དེས་ན་བོད་ཀྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལ་འབྲས་ཤོར་ཏན་
 ཏན་ཕྱིན་འདུག དངོས་ནས་དུས་ད་ལྷ་བར་དུ་བཤད་སྐྱབ་གཉིས་ཀྱི་
 ཐོག་ནས་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བརྟན་པ་འཛིན་སྒྲིང་སྟེ་ལ་གསུམ་གནང་མཁན་
 བོད་ཀྱི་མཐའ་དབུས་ཡོངས་ལ་ཡོད། དེ་དག་ལ་དངོས་གནས་རྗེས་
 སུལ་རངས་བྱེད་པའི་ཡུལ་རེད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་འབྲས་
 ཤོར་ཏ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་འདུག ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་ནང་པ་རྣམས་



ཀྱིས་འབྲས་ཤོར་འགོ་ས་ནི་ནང་ཆོས་མ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་འབྲས་ཤོར་
 ཐུན་ཡོད། ནང་ཆོས་ལ་དད་པ་བྱེད་པ་ལས་སྒྲོབ་སྦྱོང་བྱ་བྱུང་ཐོག་ལ་
 ཉོ་སྤང་མ་བྱས་པའི་ཀྱེན་གྱིས་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་མ་བྱུབ་པར་འབྲས་ཤོར་
 ཉུ་ཐུན་པ་རེད།



ནང་ཆོས་ལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ བྱེད་དགོས་པ།

དེས་ན་ངོས་ནས་རྟག་ཏུ་འདི་ལྟར་བཞིན་གྱི་ཡོད། ང་ཆོ་ནི་
དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་པའི་ནང་པ་ཞིག་ཡིན་པས། སངས་རྒྱས་
པའི་ཆོས་ཀྱི་གནད་འགག་གང་འདྲ་ཡིན་པ་དེ་ནམས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལ་དད་པ་སྦྱེས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལས། ང་ཆོ་འི་
པ་མ་ནང་པ་ཡིན་པས་ངས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ལ་སྐབས་སུ་མཆི་ཞེས་བཞིན་
གྱི་ཡོད་ཅེས་པ་དེ་འདྲ་གཏན་ནས་བྱ་རྒྱུ་མེད།

རྒྱ་རིགས་ནམས་ཀྱིས་ཤོག་ཆག་དམར་པོ་འབྲེར་ནས་ཨོ་མེ་དོ་
མོ་ཞེས་བཞིན་གྱི་ཡོད་པ་དེས་ལྡང་གི་མ་རེད་ཅེས། རྒྱ་རིགས་ནང་
པ་ནམས་ལ་འང་རྟག་ཏུ་དེ་ལྟར་བཞིན་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ང་ཆོ་བོད་
པ་ནམས་ནས་ཀྱང་ལག་ཏུ་སྤྱོད་པ་འབྲེར་ཞིང་ཁ་ནས། ཨོ་མཆི་པ་རྒྱེ་
རྒྱུ། ཞེས་བཞིན་པ་དེས་ལྡང་གི་མ་རེད་ཅེས་ཅིད་མོ་དང་སྐྱགས་རྟག་
ཏུ་འདི་ལྟར་བཞིན་གྱི་ཡོད།

ང་ཆོས། ཨོ་མཆི་པ་རྒྱེ་རྒྱུ། ཞེས་བགྲངས་སྐབས། བྲེལ་བ་
ཅུང་ཟད་ཡོད་པའི་ཆོ། ཨོ་མཆི། ཨོ་མཆི་ཞེས་བཞིན་ཅིང་། དེའི་
གདངས་ཀྱང་དོབ་སྟེ་ཉན་སྐབས། དབྱིན་སྐད་ཏུ་ money ཉིད་ལ།



ཞེས་པ་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོའི་བསམ་སྒྲོར་ཨ་སྒྲོར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་
 ལ། ངག་ནས་ཡིག་དྲུག་བགྱང་བ་དེ་ཡང་ money money རང་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ང་ཆོའི་ཆོས་ནི། དེང་སྐབས་དུས་རབས་
 ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་ཆན་རིག་པ་ཆོས་ལ་ཐེ་ཆོས་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱང་
 ཡོད་འདྲིག་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡོད་བཞིན་དུ་ང་ཆོས་དེ་སྒྲ་པོ་བཟོས་ཏེ། མྱིང་
 པོ་གང་ཡང་མེད་པའི་སྒྲ་ན་པའི་ཆོས་ཤིག་དང་། མྱོང་ས་དད་ཀྱི་ཆོས་
 ཀྱི་ཐོག་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཙོར་འབྱུང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། དེ་
 ནི་དངོས་གནས་རང་གིས་རང་བསྐྱུ་བ་མ་ཟད། བརྟན་པའི་ཞབས་འདྲེན་
 དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དེས་ན་ཆོས་ལ་དད་པ་བྱེད་དང་མི་བྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་
 རང་དབང་ཡིན། ཐོག་མར་དད་པ་བྱེད་དང་མི་བྱེད་བཅི་སའི་ཆོས་
 དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་སྒྲོ་བ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་པ་
 ནི་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན།

རོས་ནས་ནམ་རྒྱུན་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་ཁག་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ས་
 གནས་གང་སར་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྒྱ་གཙོ་བོར་
 འཛིན་བཞིན་ཡོད། དབང་བསྐྱུར་བ་སོགས་ལ་རོས་ནས་གཙོ་བོ་བཅི་
 གི་མེད། དུས་དུས་སུ་བྱེད་དགོས་པ་ཡོང་བ་ལས། གཙོ་བོ་ནང་ཆོས་
 འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད། དཔེར་ན། དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་བྱེད་
 སྐབས། དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་ཡོད་ཅེས་བཟོད་སྐབས། མི་ཏ་ཅང་
 མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། མི་མང་པོ་ཡོང་བའི་གོ་སྐབས་བཟུང་སྟེ་
 གཙོ་བོ་སྒྲོན་འགྲོའི་ཆོས་བཤད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རྒྱུད་དེ་གཙོ་བོ་བཅི་གི་ཡོད།



ནང་ཆོས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཟྍ་ན། མི་མང་པོ་ཡོང་གི་མ་
 རེད། དེས་ན་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་སྐྱབས་མི་མང་པོ་ཡོང་བའི་སྐབས་
 སུ་ངོས་ནས་དམིགས་ས་གཙོ་བོ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་གྱི་ཡོད།
 དེ་ལ་མགོ་སྐོར་གྱི་གཡའ་རྩུང་ཟད་འདུག་གམ། མི་ལ་དུས་འཁོར་དབང་
 ཆེན་ཡོད་ཅེས་བཟྍ་དེ་མི་མང་པོ་ཡོང་སྐབས། མི་རྒྱུས་གཉིད་ཁྲུག་
 ཀྱང་ནང་ཆོས་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ནས་བསྟན་པ་དེ་གང་འདྲ་འདུག་གམ།

སྤྱི་ལོ་ངོས་ནས་པི་ཏི་འི་ཁྲུལ་དུ་ཐེངས་གཅིག་ཕྱིན་པ་ཡིན། རོ་
 ཐང་ལའི་རྒྱབ་དུ་ང་ཆོ་འཁྲུག་ཙམ་ཁ་ལག་བཟས་ནས་བསྟན་པ་ཡིན།
 སྤར་གྱི་ངོ་ཤེས་དང་ཡུལ་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་ད་ཅང་དགའ་པོ་བྱས་ཏེ་བག་
 ལེབ་སོགས་འབྱེར་ནས་སྐྱབས་འདུག་ དེ་གར་ཁོང་ཆོ་སྐྱབས་ཟིན་སྐབས་
 ངོས་ནས་ཆེད་མངགས་བྱུག་འཕྲད་བྱས་པ་ཡིན། ང་ཆོ་སྐོར་སྐོར་དུ་
 བསྟན་ནས་པན་ཚུན་སྟངས་ཆ་བཤད་པ་དང་། སྤར་ངོས་རང་ལོ་ན་གཞིན་
 པའི་སྐབས་སུ་དྲིལ་བུ་རིམ་ཁང་ཐོག་གནས་སྐོར་དུ་བསྐྱོད་སྐབས་
 མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་ཨ་ཅག་ཅིག་ཡོད་པ་ད་ལྟ་ཆོ་འོ་ཆགས་འདུག་ མྱོང་
 རྗེ་། སྐབས་དེའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱམས་ཀྱང་བཤད་རེས་བྱས་པ་ཡིན། དེ་
 རྗེས་ངོས་ནས་བྱིད་རང་ཆོ་ཆང་མ་ནང་པ་རེད། དེར་བཞེན་ནང་པའི་
 ཆོས་ཞེས་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བཟྍ་དེ་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་པར། ནང་
 ཆོས་ཞེས་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།
 དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། ཞེས་པ་དེ་རེད་ཅེས་བཟྍ་དེ་ཀྱི་འདུག་
 འོ་ན་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ཞེས་པའི་སངས་རྒྱས་དེ་གང་འདྲ་



ཞིག་རེད་དམ་ཞེས་དྲིས་པར། ཤེས་ཀྱི་མེད་ཅེས་བཞིན་གྱི་འདུག འོ་
ན་སངས་རྒྱས་དང་ཡེ་ཤུའི་སྟོན་པ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་དམ་
ཞེས་པར། གཅིག་པ་རེད་ཅེས་བཞིན་གྱི་འདུག འདི་ཆོ་སྟོན་པ་ཆེན་
པོ་ཞིག་རེད། གང་ཟག་གིས་གང་ཟག་ཆོད་མི་ཟེན་ལ། ལྷག་པར་
སྒྲིབ་བྱ་དམ་པ་ནམས་ནི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲུབ་
པ་ཏན་ཏན་ཡོང་སྲིད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྦྱར་བ་ཏང་ཡེ་ཤུའི་སྟོན་པ་
དང་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་བཞིན་ན་མི་བདེ་
བ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་མ་ཤེས་པའི་དྲགས་ཡིན་པས། ཁོང་ཆོར་ཡང་
ངེས་པར་དུ་དཔེ་ཆ་བལྟས་ཏེ་ནང་ཆོས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་ལ།
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་ངེས་པར་ཤེས་
པ་བྱེད་དགོས་ཞེས་བཞིན་སྐུ་བྱུང་།

ཡང་ངོས་རང་ལག་ནའོ་ལ་ཆོག་ས་འདུར་བསྦྱོང་སྐབས། དགའ་
བསུ་ཁུ་མཁན་གྱི་གསུ་སུ་གྱོན་ཆས་སེར་པོ་གྱོན་པའི་ནང་པའི་སློབ་ཕྲུག་
ཡིན་ཞེས་སྐུ་གར་པའི་ན་གཞིན་སློབ་ཕྲུག་མང་པོ་ཞིག་འདུག ལེགས་
སྦྱར་གྱི་སྐད་ཐོག་ནས་སངས་རྒྱས་ལ་སྐུ་བས་སུ་མཆི་སོགས་ངག་ནས་
བཞིན་གྱི་འདུག ངོས་ནས་སངས་རྒྱས་ལ་སྐུ་བས་སུ་མཆི་ཞེས་པའི་སངས་
རྒྱས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་རེད་དམ་ཞེས་དྲིས་པར། སློབ་ཕྲུག་ནམས་ནས་
ཤེས་ཀྱི་མེད་ཅེས་བཞིན་གྱི་འདུག



གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཆོས་ བྱས་པ་ཟེར་རམ།

ང་ཆོས་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་ལམ་དང་ལུགས་སྒྲིལ་ལྟ་བུར་བཅི་བ་
དང་། འདོན་ཁ་ཕྲལ་ལྟ་བུ་བཏོན་པ་ལས། དེའི་ནང་དོན་གང་ཞིག་
ཡིན་པ་བཅས་ལ་དོ་སྒྲུང་གཏན་ནས་མ་བྱས་པར་སྡོད་ཀྱི་འདུག དེ་
ལྟར་མིན་པར་སྡོད་སྡོང་གི་ཐོག་དུ་བྱགས་ཏོག་ཅམ་རྒྱག་དགོས་ཀྱང་
དེ་ལྟར་རྒྱག་གི་མེད། སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། ཆོས་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད་ཅེས་སྤྱིད་སྤྱུག་ཅུང་ལེགས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། འདི་ངའི་མཆོད་
ཁང་ཡིན་ཞེས་ཁང་མིག་ཟུར་དུ་བཞག་སྟེ། དེའི་ནང་སྐྱབས་གསུང་བྱགས་
ཏེན་གང་འཆོམས་སྤྱིག་གཤོམ་བྱས། སྤྱིགས་གཅིག་ནས་སྐྱབས་གསུང་
བྱགས་ཏེན་ནམས་ལ་སྐྱབས་རྩིང་དང་། རིན་གོང་ཆེ་ཆུང་གི་ཐོག་
ནས་རྒྱ་དངོས་པོའི་འདུ་ཤེས་བཞག་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཉིས་ནས་
མཆོད་ཁང་ནང་ཆོས་བྱས་ཀྱང་། མཆོད་ཁང་གི་ཕྱི་ལ་ཐོན་ཇེས་རྒྱ་འདྲེ་
རྒྱག་དགོས་སར་རྒྱ་འདྲེ་བརྒྱབ། མགོ་སྐྱོར་གཏོང་བུ་བ་སར་མགོ་སྐྱོར་
བཏང་ནས་བཟུང་ན་སྤྱིང་པོ་གང་ཡང་མེད།

ཆོས་ཞེས་པ་ནི་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་བུ་འོག་སྐབས་དང་ཉེན་ཁ་
སྐབས་སྐབས་མགོ་སྐྱོར་མི་གཏོང་བ་དང་། རྒྱ་འདྲེ་རྒྱག་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་



སྒྲེབས་སྐབས་ཀྱི་འདྲེ་མི་རྒྱག་པ། མི་ལ་སེམས་གནག་བྱེད་པའི་གོ་
 སྐབས་བྱུང་སྐབས་སེམས་གནག་མི་བྱེད་པ་བཅས་ནི་ཆོས་བྱས་པ་ཞིག་
 ཡིན་པ་ལས། མཆོད་ཁང་ནང་ཆོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས། མིག་བཙུམ་
 ནས་འདོན་པ་འདོན་པ་དང་། རྒྱགས་བགྲང་བ། སྒྲོམ་རྒྱག་པ་སྟེ་བྱ་
 བྱས་ཀྱང་། མི་ཆེ་སྐྱེལ་སྐབས་ཆགས་སྤང་གི་གཞན་དབང་དུ་སྦྱིན་ན་
 དེ་ནི་ཆོས་བྱས་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན།

དཔེར་ན། སྤྲན་ནི་ན་པའི་སྐབས་སུ་ཟ་དགོས་པ་ལས། གཟུགས་
 གཞི་བདེ་ཐང་ཡིན་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སྤྲན་ཟ་དགོས་དོན་མེད། དེ་
 བཞིན་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་སྤྱི་ནང་གི་ཡུལ་ཁྱེན་འཕྲད་པའི་སྒྲོ་ནས་ཉོན་
 མོངས་མངོན་དུ་བྱུང་ནས་ཆགས་སྤང་གི་ལས་གསོག་པའི་མཆོམས་སུ་
 སྒྲེབས་སྐབས། དེ་སྟར་མི་རུང་བསམ་པའི་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་ཟེན་པ་བྱས་
 ཏེ་སྒྲོམ་དགོས་པ་ཡིན། ཆོས་བྱས་པ་ཟེར་ན་དེ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་
 སྟེ་བྱེད་པའི་སྒྲོམ་སེམས་ཡོང་བ་ལ། སྒྲོམ་པའི་ཕན་ཡོན་དང་། མ་སྒྲོམ་
 པའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་དགོས་ཤིང་། སྒྲོམ་སེམས་ཡོང་བ་ལ། སྒྲོམ་
 པའི་ཕན་ཡོན་དང་། མ་སྒྲོམ་པའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ་ལ་གཙོ་པོ་
 སྒྲོམ་པའི་ཕན་ཡོན་མངོན་མཐོ་སྒྲུབ་པ་དང་། མཐར་ཐུག་ཐམས་ཅད་
 མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་སྒྲུབ་པ་སོགས་བསམ་སྒོར་འཁོར་ཞིང་། ཉེས་
 སྤྱོད་བསྒྲོམས་ནས་མཐར་ཐུག་དགོས་པ་ཆེན་པོ་བསྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཞིག་
 ཤེས་ན། ཉེས་སྤྱོད་སྒྲོམ་པ་ལ་སྒྲོ་བྱགས་སྒྲེ་བ་ཡིན།

ངས་མི་བསད་ན་ང་བྱིམས་ལ་ཐུག་གི་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན། དེ་



ལ་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་གང་ཡང་མེད། གསོད་ཡུལ་དེར་བཅེ་བ་བྱེད། དེ་
ནི་ང་དང་གཅིག་པ་རེད། གཞན་ལྟ་ཅི་སྒྲིམ་ང་ལ་གཞན་གྱིས་ཆོག་
ངན་ཞིག་བཟོད་ཀྱང་། ང་རང་གི་སེམས་ལ་མ་སྦྱིད་པ་ཡོང་གི་འདུག
ངས་ཁོ་ལ་གནོད་པ་བྱས་ན་ཁོ་ལ་མ་སྦྱིད་པ་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་རེད་བསམ་
པའི་སྒྲིག་གཙོད་སྒྲིམ་པ་དང་། དེ་ལྟར་སྒྲིམ་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡང་།
ངན་སོང་དུ་སྦྱང་གི་རེད་བསམ་པ་ལྟ་བུ་མིན་པར། སྒྲིག་གཙོད་སྒྲིམ་
པའི་པན་ཡོན་སྤྱི་མ་མངོན་མཐོ་ཐོབ་གྱི་རེད་བསམ་པའི་བསམ་པ་ཅམ་
ཡང་མིན་པར། ཐར་པའི་གོ་འཕང་རྒྱལ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་བསམ་པ་
དང་། མཐར་ཐུག་ངེས་ལེགས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་རྒྱལ་
པ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒོ་འཁོར་ན། སྒྲིམ་སེམས་བྱེད་པའི་སེམས་ཤུགས་
སྤེལ་སྤོང་བ་ཡིན། དངོས་གནས་སྤྱི་སྒྲིམ་སྤེལ་སྤོང་པ་དང་། དགོས་
པ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་སྐབས་དེས་དཀའ་ངལ་བྱེད་དུ་བསད་པ་ཞིག་ཡོང་
བ་ཡིན།

དེས་ན་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ནི་ཐར་པ་རྒྱལ་པ་དང་
འབྲེལ་བའི་ཆོས་ཤིག་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཞེས་བཟོད་ཀྱི་ཡོད་
པ་ལས། མངོན་མཐོ་རྒྱལ་པ་ཅམ་ནི་ཡུ་སྤྱེགས་པ་དང་ཡེ་ཤིང་ཆོས་
ལ་འང་ཡོད། ཡེ་ཤིང་ཆོས་ཀྱིས་སྦྱོལ་བ་བྱེད་མཁུ་ལེན་མིན་ཟིན་ལྟར་ཡང་།
ཡེ་ཤིང་ཆོས་རྣམ་དག་བྱས་ན་སྦྱོལ་བ་བྱེད་མཁུ་ལེན་ལུས་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་རྒྱ་
ཡིན་པ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཐག་ཆོད་པ་ཡིན། དེར་བཞེན་མངོན་མཐོ་
བརྒྱལ་བ་རྒྱ་ནི་རྒྱུ་མཐོང་དགེ་རྒྱལ་བ་ཤད་དེ་གཞན་ལ་གནོད་པ་མ་བྱེད་



པར་པན་སེམས་བྱེད་དགོས་ཞེས་ཆོས་ལུགས་ཚང་མས་མངོན་མཐོ་
བསྐྱབ་ཏུ་ཡོང་གི་ཡོད།

ནང་པས་བདག་མེད་ཀྱི་ལྟ་བ་བཤད་དགོས་དོན་ནི། ཐར་པ་
བསྐྱབ་ཏུ་བཞེད་ཅིང་། ཐར་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་། ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལ་
བགལ་ས་བྱེད་མཁན་ནི། བདེན་པར་འཛིན་པའི་བདེན་འཛིན་གྱིས་
བྱེད་པ་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ། བདེན་འཛིན་སྤངས་པའི་སྒོ་ནས་ཐར་པ་
སྐྱབ་པའི་གོ་བ་ཆགས་སྐབས། ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་ཡོང་བ་ཡིན།
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཞེས་པ་ནི་བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་ཙུ་བར་བཞག་པའི་
ཆོས་ཤིག་ཡིན་ལ། བདག་མེད་ཙུ་བར་བཞག་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་ན།
ཆོས་དེའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་ནི། བདག་མེད་ཀྱི་ལྟ་བ་གོ་མས་
པའི་ཐོག་ནས་བདག་འཛིན་གྱིས་སྦྱེས་པའི་སྦྱོན་མཐའ་དག་ཉེ་བར་ཞི་
བའི་ཉེར་ཞིའི་དབྱིངས་ཀྱི་ཐར་པ་ཞིག་གཞི་ཙུ་བར་བཞག་སྟེ། དེ་ལ་ཐོབ་
འདོད་ཅིག་བྱུང་ན་ནང་པའི་ཆོས་འོ་མ་དེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་མ་
ཤེས་ན་ཡོང་ཐབས་མེད།

འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་གྱི་ཆོས་རྣམས་དཀོན་
མཆོག་གིས་མར་གནང་བ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པའི་ཐོག་འགྲོ་གི་ཡོད། སངས་
རྒྱས་པའི་ཆོས་ནི་ཡར་འགྲོ་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ཡང་ཐོག་མར་
སེམས་ཅན་ཡལ་བ་ཡིན་པ་ཞིག་རང་གི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་
བྱུང་ནས་ཆོས་གསན་ཞིང་ཉམས་སུ་བཞེས་ཏེ་མཐར་སངས་རྒྱས་པ་ཞིག་
ཡིན། དེས་ན་འཆང་གུ་བ་ནི་ཐ་མལ་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་སྒོ་རྗེ་དུ་ལ་



རེ་སངས་སུ་གྱུར་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཞེས་པ་དེར་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན་པས།
 སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་ས་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་ཡར་
 འགོ་དགོས་པ་ཡིན། ད་ལྟ་སེམས་ཅན་གྱི་ས་འདི་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
 བོ་འཕང་བར་ཡར་འགོ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས། ཆོས་དང་པོ་འགོ་
 འཇུག་ས་སྐབས་སེམས་ཅན་གྱི་ས་ནས་འགོ་འཇུག་ས་ཀྱི་ཡིད།



སྒྲིབ་བརྒྱུད་དང་གཞི་ཡི་ ནམ་གཞག་

སེམས་ཅན་གྱི་ས་ནས་ཆོས་འགོ་འཇུག་ས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། གཞི་
ཡི་གནས་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་པ་སྟེ། བྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྤྱུག་བདེན་དང་། ནང་
བརྒྱུད་ཀྱི་སྤྱུག་བདེན། འདི་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་འཕགས་པའི་བདེན་པོར། ཁྱིམ་
བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ས་ཐོག་མར་བདེན་བཞི་གསུངས་སྟབས། སྤྱུག་
བསྐྱེད་ཀྱི་བདེན་པ་གསུང་སྟབས་བྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྤྱུག་བདེན་དང་། ནང་
བརྒྱུད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ནམས་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན།

བྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་བཀོད་པ་ནི་ནང་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ནམས།
དང་སྟབས་རྒྱུན་རྒྱུ་བཞེད་ལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རི་རབ་དང་། མྱིང་
བཞི་མྱིང་ཕྱག་ ཉི་ཟླ་བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས་གསུངས་པ་ནམས་ལ་ངོས་
ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་ནི་སྤྱར་དེའི་ཆེ་དེའི་དུས་སུ་བྱུ་གར་
དུ་ཡོངས་གྲགས་ལྟ་ཚུལ་ཡོད་པའི་ཁམས་དང་བསྐྱེད་ནས་གསུངས་པ་
ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སྒྲིབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་གཞུང་ལྟ་བུར་མཆོན་
ན་མ་མཐུན་པར་གསུངས་པ་ཡང་ཡོད་སྟེ་དཔེ་དང་། བཅོམ་ལྡན་
འདས་རང་ཉིད་ཀྱི་ས་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་དུ་གསུངས་པ་ནམས་ནི་དགོས་
པའི་དབང་གིས་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་སྤྱི་
མཆེད་སྒྲིབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་ནི་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པ་ཞིག་དང་།



སྐྱབས་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་གཞུང་ནམས་མངལ་སྐབས་དོ་མཚར་སྐྱེ་
བཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་མངོན་པ་མཛོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ལུང་
སྐབས་སུ་གསུངས་པ་ནམས་ཇི་མཇི་བཞིན་ཁས་སྒྲངས་སྐབ་པ་ད་ཅང་
ཁག་པོ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཁས་སྒྲངས་ན་ནང་པ་དོག་ཁོག་ཆགས་ཉེན་ཡོད།

ཆེ་ས་ངེས་ལེགས་སྐྱབ་པའི་ལྟ་བའི་ནམ་གཞག་ལ་དྲང་ངེས་སྐྱེ་
སྟེ། འདི་ནི་སྐྱེ་ཇི་བཞིན་ཁས་སྒྲང་དུ་རུང་བ་དང་། འདི་ནི་སྐྱེ་ཇི་
བཞིན་ཁས་སྒྲང་དུ་མི་རུང་བ་རེད་ཅེས་བཛོད་ཆོག་གི་ཡོད་ན། ཡལ་
པ་རི་རབ་ཡོད་མེད་ལ་བྱད་པར་དང་ཉེས་པ་གང་ཡང་མེད། རི་རབ་
ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བདེན་བཞིན་དང་བདེན་གཉིས་ཀྱི་ནམ་གཞག་ལ་འགྱུར་
བ་འགྲོ་བྱུ་གང་ཡང་མེད། ཡན་གཞོན་འགྲོ་བའི་དབང་དུ་བཏང་ན། རྩོན་
འགྲོ་འབྲུམ་ལྟ་བུས་གསུང་མཁུལ་འབྲུལ་སྐབས་རི་རབ་དང་། སྐྱིང་བཞི་
སྐྱིང་སྟེ། ཉེ་ཆར་དང་བཅས་པ་དེ་ལྟར་ཡོད་པ་གནིར་བཞག་གིས་མཁུལ་
དུར་ཐག་གིས་སྐྱུ་ལ་ཏེ། ཉེན་ཞིག་རི་རབ་དང་སྐྱིང་བཞི་སྐྱིང་སྟེ་མེད་
ཅེས་བཛོད་ཆོ། ངས་ལོ་དོ་མང་པོའི་རིང་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་པ་ནམས་
ཆུད་ཐོས་སུ་ཕྱིན་མེད་དམ་སྙམ་པ་ལྟ་བུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ན་ལས། དེ་
མིན་གྱི་ཉེན་ཁ་གང་ཡང་མེད། དེ་ཡང་ནང་པའི་གཞུང་ནས་སྒོ་ཡིས་
སྒྲངས་ནས་ཞེས་གསུངས་ཡོད། སྐྱིང་བཞི་སྐྱིང་སྟེ་རི་རབ་དང་བཅས་
པ་འཇམ་སྐྱིང་འདིའི་ཐོག་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་། སྐྱིར་བཏང་སྟོང་
གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གརྒྱའི་ལྷུང་གི་བྱེ་མ་སྟེད་
ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སྒོ་ཡིས་སྒྲངས་ནས་དབྲུལ་ན་དེ་གས་འགྲིགས་



པ་ཡིན། དགེ་ཆོག་གསུངས་པའི་ཆེད་ཡིན་པ་ལས། དེ་རབ་དང་
སྤྱིང་བཞི་སྤྱིང་ཕྱན་ཆམས་ནི། མངོན་པ་མངོད་ལས།

ལྷན་པོ་རིན་ཆེན་བཞིའི་རང་བཞིན། །

དཔག་ཆད་དག་ནི་བརྒྱད་ཁྱེད། །

ཞེས་པ་གསུངས་པ་རྣམས་མི་དགོས་པ་ཡིན། སྤྱོད་ཀྱི་འཇིག་
རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྐྱོར་དེས་གོ་ཐག་ཅུང་ཟད་སྤྱོད་ཀྱི་འདུག་པ་ལས། དེ་
མིན་ནང་བརྒྱད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གསུངས་སྐབས། དེས་དང་
སྐབས་ཆེན་རིག་པ་རྣམས་ལའང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།
དེ་ལྟར་ཆོས་ལུགས་གཞན་སྤྱི་གཅིག་ལའང་མེད། གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་
གསུངས་སྐབས། སྤང་ཁམས་སྤྱོད་མཆོད་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་།
མེས་པའི་རྣམ་གཞག་བཅས་གསུངས་སྐབས། དེ་དག་ནི་དུ་ལས་དགོས་
པ་ཞིག་འདུག དེའི་སྐྱོར་མངོན་པ་མངོད་ནས་དུ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་
གསུངས་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་མངོན་པ་ཀྱན་བརྟམ་ནས་ཀྱང་གསུངས་
ཡོད། དེ་བཞིན་སྤྱགས་ཀྱི་གཞུང་མང་པོའི་ནང་དུ་གསལ་ཡོད། དེ་
དག་ཆང་མས་གཞི་ཡི་གནས་ལུགས་གསུང་གི་ཡོད།

གཞན་ཡང་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་འབྱུང་བ་དང་འབྱུང་འབྱུར་
ཞེས་དབྱེ་བ་སྤྱོད་སྐབས། འབྱུང་བ་ཞེས་པ་ནི་དུ་ཅང་སྤྱ་བ་ཞིག་ཡིན་
འདུག དེ་དག་ནི་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཀྱི་ནང་ནས་སྤྱ་རབ་སོགས་ཤིན་ཏུ་སྤྱ་
བའི་ཐོག་དུ་སྤྱོད་སྐབས་ཀྱི་ཡོད། ཅུ་བའི་རྣམ་གཞག་གསུངས་སྤྱངས་ནི་
དུ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཆོ་སེམས་ཅན་གྱི་ས་ནས་



སངས་ཀྱི་སར་འགྲོ་གི་ཡོད་སྐབས། གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དེ་དྲ་
 ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཛིག་
 པའི་བདག་ཉིད་མི་ཉག་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་ནི་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་
 དེའི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་ཡོད། ཆོས་ཐམས་ཅད་དོ་པོ་ཉིད་
 གིས་བྱུང་བས་སྒྲོང་པ་རེད་ཅེས་པ་དེ་ཡང་གཞི་ཡི་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོང་
 བས་གསུང་གི་ཡོད། ཐོག་མར་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དེ་ཉིད་བཤད་པ་
 དང་། གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དེའི་ཐོག་ནས་སྐྱབས་ཅིག་སྐྱེ་བས་ཡོང་
 གི་ཡོད། གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་དུ་འཛིན་
 བ་མ་རིག་པ་དང་མི་ཤེས་པ་རེད། མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་སྤྱུག་བསྐྱེལ་
 ཡོང་གི་ཡོད། རང་པས་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྩ་བ་མ་རིག་པ་དང་མི་ཤེས་
 པ་བྱས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ནི་རྒྱབས་ཆེ་ལ་དྲ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད་
 འདུག

སྤྱུག་བསྐྱེལ་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་བྱས་པ་དང་། རང་གར་
 བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར། མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་
 བྱུང་བ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ནི་དོན་དངོས་ཤིག་ཡིན། སེམས་ཅན་
 སྤྱི་ཞིག་ཡིན་ཡང་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་ག་
 ལྟ་གི་ཡིན། འོན་ཀྱང་བདེ་སྤྱུག་གཉིས་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་ཡོང་གི་
 ཡོད་ལ། དེའི་རྒྱ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱས་ཤིང་། ཤེས་བཞིན་དུ་དེ་
 ལྟར་བྱེད་མཁན་སྤྱུག་གཅིག་ཀྱང་མེད། མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་སྤྱུག་
 བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་སྐྱབས་ཀྱི་ཡོད། བདེ་སྤྱུག་དང་དེ་ཡང་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་



སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྒྲུང་བྱ་དང་དོར་བྱའི་གནས་
ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན། སྒྲུང་དོར་བྱའི་གནས་རྣམས་ཇི་བཞིན་ཤེས་པའི་སྒོ་
ནས་སྒྲུང་བྱ་སྒྲུངས་ཤིང་། དོར་བྱ་དོར་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱག་བསྐྱེལ་བྱུང་
དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་དང་། མཐར་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཟད་ནས་བདེ་བ་གོང་ནས་
གོང་དུ་འཕྲོལ་བ་བཅས་འདི་ལྟར་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན།

དེས་ན་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་ནི་ཆོན་རིག་ཡིན། དེ་ཡང་སེམས་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་གསུངས་སྐབས་ཉོན་མོངས་དོར་བྱ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་
མེད། ཉོན་མོངས་ཞེས་པ་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་རེད་ཅེས་དངོས་ཡོད་
གནས་ཚུལ་རི་སྒྲིབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ནི་ཆོན་རིག་དངོས་ཆགས་
ཡོད། ཆོན་རིག་ཤོད་སྐབས་བཟང་ངན་གྱི་རྣམ་གཞག་གང་ཡང་མེད་
པར་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་
ནི་ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་ཡིན། ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་
པའི་ཆོན་རིག་ཅེས་པ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་སྐད་ལྟར་ན། གཞི་དངོས་པོའི་
གནས་ཚུལ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དེ་གཞི་ལ་
བཞག་ནས། ལམ་བཟོད་པའི་རིམ་པའི་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་ལྟ་བུ་བ་
དེ་སྒྲེབས་ཡོང་གི་ཡོད། ལྟ་བུ་བ་སྒྲེབས་རྗེས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་སྒྲེད་
པར་བྱེད་པ་དང་། ཐུན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བ་སྒྲོང་བ་དང་། མི་སྦྱས་པ་
ཞིག་བྱེད་དགོས་པར་བརྟེན། ལམ་བཟོད་པའི་རིམ་པ་ཞེས་ཉམས་ལེན་
བྱེད་པའི་རིམ་པའི་ཐོག་སྒྲེབས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་མངོན་
དུ་བྱེད་ཚུལ་ཞེས་གཙོ་བོ་དེས་ལེགས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་



སྐྱབ་པ་དང་། ཐར་པའི་གོ་འཕང་སྐྱབ་པ་དེ་ཡང་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་གསུང་
 གི་ཡོད། དེ་དག་ཆ་ཆ་ང་ཞིབ་ཆགས་མ་ཤེས་ཀྱང་གང་མཚམས་ཤེས་
 པ་ཞིག་བྱུང་ན། གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་ཡིན་སྟབས། ལམ་
 གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་ཡོང་བ་དང་། ལམ་གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་
 ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པ་འདི་
 ལ་ངེས་པ་རྙེད་པ་ཞིག་ཡོད།



སྐྱབས་གསུམ་གྱི་འོ་བོ་དང་ དེ་དག་གི་གོ་རིམ།

སྐྱབས་འདིར་བརྗོད་འདོད་པ་ཞིག་ལ།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོག་གས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཆུབ་པར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

བདག་གིས་སྤྱོད་སོགས་བགྱིས་པའི་ཆོག་གས་རྣམས་ཀྱིས། །

འགྲོ་ལ་ཕན་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

ཅེས་པའི་ཆོག་བཅད་འདི་ང་ཆོ་ཆང་མས་འདོན་བཞིན་ཡོད།

ཆོག་བཅད་འདི་འདོན་མིན་ལ་མ་བརྟོས་པར་ནང་པ་ཡོངས་ཀྱིས་པལྱའི་
སྐད་མིན་ནམ།

བྱུ་རྩམ་ཤར་ནམ་ག་ཆ་མི། །

རྩམ་ཤར་ནམ་ག་ཆ་མི། །

སྒྲི་ས་ནམ་ག་ཆ་མི། །

ཞེས་ནང་པ་ཡོངས་ཀྱིས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། བྱུ་རྩམ་སྒྲི་ས་
སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས། དགེ་འདུན་བཅས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་
སྐྱབས་གནས་ལ་གསུམ་གསུངས་ཡོད། དེ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་སུ་
གསུངས་པ་ནི། འཕྲལ་གྱི་སྤྱུག་བཟུལ་སྤྱན་ཆོག་གས་སེལ་ཞིང་། བདེ་



བ་ཕྱན་ཆོག་ས་སྤྱིན་པའི་སྐྱབས་གནས་རེད་ཅེས་གསུངས་མེད། དཔལ་
ལྷན་ཟླ་བ་ལྷགས་པས་མངོན་པའི་སྐྱབས་འགོ་བདུན་ཅུ་པ་ལས། སངས་
རྒྱུ་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ནི། བར་པ་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། ཁེས་
ཐར་འདོད་ཀྱི་སྐྱབས་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། སངས་རྒྱུ་པའི་གཞུང་
ནས་ལྷ་ལུ་བ་དང་འབྲེལ་ཏེ་བཤད་པ་ཡིན་ན། བདག་མེད་ཀྱི་ལྷ་བ་མ་
གསུངས་པའི་ཆོས་རྒྱུད་དེ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་ལྷ་བ་བརྟན་
དུ་གཏོང་བ་དང་། བདག་འཛིན་ཀྱི་ལྷ་བ་བརྟན་དུ་གཏོང་བའི་ཆོས་
རྒྱུད་དེ་དག་གི་ཐར་པ་འདོད་པའི་སྐྱབས་མིན།

དེས་ན་ཐར་པ་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས་ཡིན་ཚུ་ལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་
ཞེ་ན། བདག་མེད་པའི་ལྷ་བ་ར་ལུག་གི་ཡོད། བདག་མེད་ཀྱི་ལྷ་བ་
དེ་ཐར་པ་སྐྱབས་པའི་སྐྱབས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཉོན་མོངས་སྤྱི་པའི་
ཅ་བ་བདག་འཛིན་གྱིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེར་ལུག་དགོས་པ་ཡིན། དེར་
བརྟན་སངས་རྒྱུ་ཁེས་པ་ནི། བོང་ཁུས་ལྷ་ར་མེམས་ཅན་པལ་པ་ཞིག་
མཐར་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱུ་པ་ཞིག་ཡིན་སྐྱབས། སངས་
རྒྱུ་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་བྱང་ངམ་ཞེ་ན། ཆོས་དཀོན་མཆོག་ལ་ལུག་གི་
ཡོད། དགེ་འདུན་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་ཡོང་གི་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ཡང་ཆོས་
དཀོན་མཆོག་ལ་ལུག་གི་ཡོད། ཆོས་དཀོན་མཆོག་ཅེས་པ་གང་ཞིག་
ཡིན་ཞེ་ན། མི་ཤེས་པའི་སྤྱོད་གཉེན་པོར་ཤེས་པའི་སྤྱོད་ཞིག་དགོས་
པ་ཡིན། དཔེར་ན། ཀལ་ག་ང་མི་ཤེས་པའི་སྤྱོད་ཀལ་ག་ང་ཤེས་
པའི་སྤྱོད་ཅེས་མེད་པར་བཟོ་གི་ཡོད། ཀལ་ག་ང་མི་ཤེས་ཚེངས་པའི་



སྒྲོ་དེ་སྒྲོ་ན་ལམ་བརྒྱུ་བ་ནས་སེལ་བར་པན་ཐོགས་མེད། ཡིག་རིས་བྲིས་
ནས་འདི་ལ་ཀ་ཟེར་བ་དང་། འདི་ལ་ཁ་ཟེར་ཞེས་སོགས་དང་སྤྱོད་ནས་
དེ་ལྟར་ཤེས་པའི་སྒྲོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་མི་ཤེས་པའི་སྒྲོ་འི་གཉེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
དེས་ན་མི་ཤེས་པའི་སྒྲོ་སེལ་བ་ལ་གང་ཞིག་མི་ཤེས་པའི་དོན་དེ་ཤེས་
པའི་སྒྲོ་ཞིག་སྐྱེས་པའི་སྒྲོ་ནས་མི་ཤེས་དེ་སེལ་དགོས་པ་ལས། དེ་ལས་
གཞན་པའི་ཐབས་ཤེས་གང་ཡང་མེད།

དེ་ཡང་མི་ཤེས་པ་ལ་མི་ཤེས་པ་ཙམ་དང་། བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་
རྟོགས་པའི་མི་ཤེས་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ནས། ད་ལྟ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་
ཀྱི་ཙམ་བྱེད་མཁན་ནི་བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་སྒྲོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།
བདག་འཛིན་ཀྱི་སྒྲོ་དེ་ནི་བྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒྲོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། མདོར་
ན་མི་ཤེས་པ་ཙམ་མིན་པར་བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་མི་ཤེས་པ་ཞིག་
ཆགས་ཡོད། བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་མི་ཤེས་པའི་སྒྲོ་དེ་སེལ་བར་
བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒྲོ་དེ་བདག་ཏུ་མེད་བཞིན་ཏུ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་
ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུ། བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་བྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒྲོ་དེ་སེལ་བ་
ལ། བདག་མེད་པའི་སྒྲོ་ཞིག་སྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། བདག་མེད་པའི་
སྒྲོ་སྐྱེ་བ་ལ་བདག་ཡོད་ན་སྒྲིན་གང་ཞིག་ཡོད་པ་ང་ཚོས་སྤྱོད་པའི་ཐོག་
ནས་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏུ་ང་ཚོ་བདག་ཡོད་པའི་སྒྲིན་ནམས་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།

བདག་ཡོད་ན་སྒྲིན་དང་འགལ་འདུ་འདི་དང་འདི་ཡོད་གི་འདུག་
བསམ་པ་སྒྲོ་ལ་གང་མཆོམས་ཤར་བ་ཞིག་བྱུང་ན། ད་ནི་བདག་མེད་
ལས་འགྲོ་ས་མི་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་ངེས་པར་སྐྱེ་བས་ཡོད་བ་ཡིན། ཇི་



ཅམ་གྱིས་བདག་མེད་པའི་དེས་པ་ཤུགས་ཤེ་ཆེར་ཕྱིན་པའི་ཆོད་གྱིས་
 བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སློ་དེ་ཤུགས་ཤེ་ཆུང་དུ་འགོ་བཡིན། མཐར་ཐུག་
 བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སློ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སློ་ཡིན་པས་ན། མམ་དུ་
 ཡང་དེ་ནི་སེལ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། བདག་མེད་པར་རྟོགས་པའི་སློ་དེར་
 རྒྱལ་རྟེན་གྱི་ཆད་མ་ཡོད་སྐབས། ག་དུས་ཡིན་ན་ཡང་ཤུགས་ཤེ་ཆེར་
 འགོ་རྒྱལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེས་ན་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སློ་དང་
 བདག་མེད་པར་རྟོགས་པའི་སློ་གཉིས་ཀ་སློ་ཡི་རང་བཞིན་ལ་ཞུགས་པ་
 ཞིག་མ་ཡིན་ཡང་། བདག་འཛིན་གྱི་སློ་དེར་རྒྱལ་རྟེན་གྱི་ཆད་མ་མེད་
 ཅིང་། ཅིག་ཤོས་དེར་རྒྱལ་རྟེན་གྱི་ཆད་མ་ཡོད་པས་གོམས་པ་མཐའ་
 མེད་དུ་འཕེལ་ཐུབ་པ་ཡིན།

སྤྱིར་རྟེན་བརྟེན་པ་གོམས་ཟིན་འབད་བཅོམ་བསྐྱར་མ་ལ་མ་བརྟོས་
 པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། རྒྱལ་རྟེན་གྱི་ཆད་མ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་གོམས་
 པ་ཤུགས་ཤེ་ཆེར་འགོ་བཞིག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་བདག་མེད་པའི་དོན་ཕྱིན་
 ཅི་མ་ལོག་པ་ཐོག་མར་ཐོས་ཐུང་གི་ཤེས་རབ་སྦྱེས། དེ་རྗེས་ཐོས་པའི་དོན་
 དེར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསམས་ནས་བསམ་ཐུང་གི་ཤེས་རབ་སྦྱེས། དེ་
 ནས་དོན་དེར་ཅི་གཅིག་ཏུ་སློ་གོམས་འདྲིས་བརྟེན་ནས་གོམས་པ་མངོན་
 དུ་གྱུར་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བདག་མེད་པའི་དོན་མངོན་དུ་གྱུར་པ་ཞེས་
 བཤད་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་བདག་མེད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་སློ་དེ་ལམ་
 བདེན་ཞེས་པ་ཆགས་པ་རེད། དེ་ནི་ཆོས་དགོན་མཆོག་ཅིག་ཡིན།

དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་བདེན་སྦྱེས་ཟིན་སྐབས་སྤང་བྱ་གང་ཡང་རུང་།



བཞིག་གི་གཉིན་པོ་བྱས་ཏེ་སྤང་བྱ་གང་རུང་ཞིག་སྤོང་གི་ཡོད། དེ་
ལྟ་བུའི་སྤང་བྱ་སྤངས་ཏེ་སྤང་བྱ་གཏན་དུ་བྲལ་བའི་བྲལ་བའི་ཡིན་ཏན་
དེ་ཆོས་དགོན་མཆོག་ཅིག་ཡིན། ཆོས་དགོན་མཆོག་ལ་འགོག་ལམ་
གཉིས་གསུངས་པ་དེ་གཉིས་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་འགོག་ལམ་གྱི་ཆོས་དགོན་
མཆོག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་པ་མངོན་སུམ་དུ་ནམ་མཐོང་བ་ན་རང་
ཉིད་དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན། དེ་ཡང་མུ་མཐུད་ནས་
རིམ་བཞིན་ཇི་ལོ་མས་སུ་གྱུར་ཏེ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྦྱོན་མཐའ་དག་ཟད་ན་
སངས་རྒྱས་འཕགས་པ་ཞེས་པ་དེར་གྱུར་པ་ཡིན། དེ་དག་ཐམས་ཅད་
ཆོས་དགོན་མཆོག་གིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས། དགེ་འདུན་བཅས་ཀྱི་
གོ་རིམ་འདི་ལྟར་གསུངས་པ་ནི། བཟུམ་པ་གཅིག་གི་དབང་དུ་བྱས་
ནས་བྱུང་བའི་རིམ་པ་ནི། ཐོག་མར་ཆོས་གསུང་མཁན་གྱི་སངས་རྒྱས་
ཁོན་པ་དང་། སངས་རྒྱས་དེས་ཆོས་གསུངས། ལུང་གི་ཆོས་འཁོར་
བསྐྱར། ལུང་གི་ཆོས་འཁོར་དེ་གདུལ་བྱས་ཐོས་ཏེ་དེ་དོན་ཉམས་སུ་
སྤངས་པའི་ཐོག་ནས་ཉོགས་པའི་ཆོས་འཁོར་རྒྱུད་ལ་སྦྱེས། དེ་རྗེས་
བསྐྱབ་པ་གསུམ་སོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱས་ཏེ་རྗེ་མཐོ་རྗེ་མཐོར་བྱིན་
ཏེ་ཆོས་དགོན་མཆོག་ངོ་མ་རྒྱུད་ལ་སྦྱེས། དེ་ལྟར་ཆོས་དགོན་མཆོག་
ངོ་མ་རང་རྒྱུད་ལ་སྦྱེས་མཆོམས་སུ་དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་ཏུ་གྱུར།
དེ་ནས་སྦྱོབ་པའི་དགེ་འདུན་དང་། རྒྱན་བཞུགས། ཕྱིར་འོང་། ཕྱིར་
མི་འོང་། དག་བཙུམ་པ་བཅས་ཀྱི་འབྲས་བུ་བཞི་ཡོང་བ་ནི་ཆོས་དགོན་



མཆོག་ཉམས་ལེན་གནང་བ་ལས་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་བསྟན་
 པ་གཅིག་ལ་གོ་རིམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས། དག་
 འདུན་བཅས་བཞག་ཡོད། རྒྱ་འབྲས་དོན་གྱི་རིམ་པའི་ཆ་ནས་བསམ་སྒོ་
 བཏང་ན། ཐོག་མར་ཆོས་དགོན་མཆོག་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དག་
 འདུན་དགོན་མཆོག་བྱང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་སྒྲོབ་པའི་དག་འདུན་དགོན་
 མཆོག་སངས་རྒྱས་འཕགས་པ་ཡོང་བ་བཅས་ཡིན།

འོ་ན་ཆོས་དགོན་མཆོག་བསྒྲེམས་ནས་དག་འདུན་དགོན་
 མཆོག་ཡོང་བ་དང་། མཐར་ཐུག་མི་སྒྲོབ་པའི་དག་འདུན་དགོན་མཆོག་
 བྱང་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མའི་ནང་། སངས་
 རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་ནམས་ལ། །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་
 ནི་སྐབས་སུ་མཆི། །ཞེས་པའི་བྱང་ཚུབ་ནི། དོན་རྒྱ་ཆེ་པོར་འགྲེལ་
 རྒྱ་ཡོད་ལས་ཆེ། འོན་ཀྱང་སྐབས་འདིར་ཁམས་ནི་བྲལ་དུ་གྱུར་པའི་
 གནས་སྐབས་དེར་བྱང་ཚུབ་ཅེས་བཞེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་དེ་མ་སྒྲོང་
 སའི་གཞི་དེ་དེ་མ་མ་སྤངས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཁམས་བདེ་གཤེགས་
 མྱོང་པོ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། བདེ་གཤེགས་མྱོང་པོ་ལ་མདོ་རྒྱུད་པའི་དབང་
 དུ་བྱས་ཀྱང་། རྒྱ་གསུམ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ས་པོན་གྱི་ཆ་ཞེས་པ་
 ཞིག་བཞག་ཡོད། དེ་ནི་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་མདོན་
 ཉོགས་རྒྱན་དུ་ཁམས་བདེ་གཤེགས་མྱོང་པོ་གསུངས་སྐབས། གཙོ་
 པོ་ནི་དེ་མ་མ་སྤངས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེར་གསུང་གི་ཡོད།

རྒྱུད་མའི་སྐབས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། དེ་མ་མ་སྤངས་



པའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་ཡང་། དེ་བཞིན་སེམས་གསལ་ཙམ་རིག་
 ཙམ་གྱི་སེམས་དེའི་སྤྲོད་ནས་སྐྱུ་གསུམ་སྐྱུ་བ་པའི་ཉེར་ལེན་ས་པོན་གྱི་
 ཆ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་དགོངས་པ་བཞེས་
 གྱི་མེད་དམ་སྟུམ། གཙུག་པོ་ནི་སྤྲུགས་ཐུ་མེད་ཀྱི་སྐབས་ནས་ཁམས་
 བདེ་གཤེགས་སྤྲོད་པོ་གསུངས་སྐབས། གཙུག་པོ་རིག་སྤྲོད་བྱུང་འདྲུག་
 བེ་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ངོ་བོ་སྤྲོད་པའི་གསལ་
 ཙམ་རིག་ཙམ་གྱི་རིག་པ་ཀུན་དུ་བཟང་པོ་དེའི་སྤྲོད་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་
 ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན་མ་དག་པའི་ཁམས་དེའི་སྤྲོད་གི་དྲི་མ་ཡིན་ལུགས་
 རི་བཞིན་དུ་ཤེས་པའི་སྒོ་གོམས་པའི་སྤྲོད་ནས་དྲི་མ་སྤངས་པ་འཕམ་དྲི་
 མ་མཐའ་དག་བྲལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་བྱང་ཆུབ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།
 དེས་ན་ད་ལྟ་སེམས་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྤྲོད་པོ་དྲི་
 མས་བསྐྱེད་པའི་དྲི་མ་དེ་ཉིད་རིམ་གྱིས་སྤྲུངས་ནས་དྲི་བྲལ་དུ་གྱུར་པའི་
 གནས་སྐབས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་དེ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་སྐབས་སུ་མཆི་གི་ཡིན་
 ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

དེའི་གོ་རིམ་རྒྱུད་ཐུག་མཁན་གསུངས་པ་དེ་ད་ཅང་ཡག་པོ་འདྲུག་
 སངས་རྒྱས་དང་། དེས་གསུངས་པའི་ཆོས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་
 འདུན་བཅས་དང་། དཀོན་མཆོག་གི་བྱིན་རྒྱལ་འདྲུག་སའི་སེམས་
 ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རང་བཞིན་རྣམ་དག་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཁམས་དང་།
 རང་བཞིན་རྣམ་དག་གི་སྤྲོད་ལ་བྱིན་རྒྱལ་འདྲུག་པ་འཕམ། མདོར་ན་
 མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁམས་ཀྱི་སྤྲོད་གི་དྲི་མ་རིམ་



གྱིས་སྐྱབས་ཏེ་དེ་མ་མཐའ་དག་ཟད་པའི་གནས་སྐབས་དེ་བྱང་ཆུབ་དང་།
 དེ་ལྟ་བུའི་བྱང་ཆུབ་མངོན་དུ་བྱས་ན་རང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ཏེ་ནམས་
 གསུངས་པ་དང་། གཞན་དོན་གྱི་ཆ་ནས་འཕྲིན་ལས་དེ་ཉིད་གསུང་
 བོ་ཡོད། དེས་ན་དེ་རྗེས་གནས་བདུན་ཞེས་གོ་རིམ་འགྲིགས་སྐྱབས་
 འདི་ལ་གོ་བྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག

དེས་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱབས་འདི་འདྲ་
 ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་བྱ་
 ཞིག་ཡོད་ན། རང་གཅིག་ལུ་བསམ་པ་མ་ཡིན་པར་མཐའ་ཡས་པའི་
 སེམས་ཅན་མཐའ་དག་བྱང་ཆུབ་དེ་ལ་འགོད་བསམ་པའི་སྒོ་འམ་སེམས་
 བསྐྱེད་ཅེས་པ་དེ་སྐྱབས་ཡོང་བས་ན། དེའི་རྗེས་སུ། བདག་གིས་
 སྤྱི་ན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཆོགས་རྣམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་
 རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །ཅེས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་སྐྱབས་ཡོང་བ་ཡིན།
 དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མང་ཆོ་ཆང་མས་འདོན་བཞིན་ཡོད་
 ལ། སྒོ་ཐོག་དུ་འང་ཡོད་པ་ཡིན། དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་
 མའི་དོན་དག་ལ་བསམ་སྒོ་གང་མཆོམས་བཏང་སྟེ་སེམས་ལ་བཟོ་ལྟ་ཞིག་
 ཆགས་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས། ཐར་པ་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། །ཞེས་
 གསུངས་པ་དེ་དངོས་གནས་གཅིག་ནས་གཉིས་སུ་བྱངས་པའི་བྱ་མཆན་
 བཤད་བྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། བསམ་སྒོ་གཏོང་བྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་
 ཡོད། རོས་ནས་སྤྱི་བཤད་ཅུང་ཟད་མང་དུགས་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་སོང་
 ཡང་། བྱ་མཆན་དེ་རྣམས་ཁྱེད་རང་ཆོས་ཤེས་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད།



བཀའ་ཚུལ་དངོས་གཞིའི་ གཞུང་མཆན།

དེ་རིང་འབྲིད་རྒྱུ་དཔེ་ཆ་འདི་ནི་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་
ལྷ་སྐུ་བ་ཀྱིས་མཛད་པའི་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པ་ཞེས་པའི་
རྟེན་འབྲུང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་གསུངས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སྟོན་པར་
བསྟོད་ཀྱི་ཡིད། དེས་ན་ཇེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་རྟེན་འབྲུང་
བསྟོད་པ་འདི་ཡང་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་རྟེན་འབྲུང་རང་དབང་གི་
སྟོན་ས་འདོམས་པར་མཛད་པའི་ཐོག་ནས་སྟོན་པའི་ཡོན་ཏན་གཟིགས་
ཏེ་སྟོན་པ་ལ་བསྟོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡིད། འདི་གཉིས་ཀྱི་ཕྱོགས་གཅིག་
ནས་གཞུང་ཁོག་གཅིག་པ་དང་། གཉིས་ནས་ཇེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་
གཞུང་འདི་ལྷ་སྐུ་བ་ཀྱིས་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་
བའམ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྲུང་རང་དབང་གི་སྟོན་ས་
འདོམས་པར་མཛད་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སྟོན་པ་ལ་བསྟོད་པ་གནང་
བ་འདི་ནི་ཇེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་རྟེན་འབྲུང་བསྟོད་པའི་ཁྲུངས་འདི་
ཆགས་ཡིད་པས་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་དགོས་དོན་འདི་ལྟར་ཡིན།

འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པ་ལ་ལུང་རྒྱུང་ལས་བྲིད་
རྒྱུ་མེད། རོས་ཀྱི་ལུང་རྒྱུ་ནི་ད་ལྟའི་བྲི་པ་ལས་ཐོག་རི་རྫོང་རིན་



པོ་ཆེའི་སྐུ་བྱང་ནས་ཁྱས་པ་ཡིན། ཁོང་ནི་སྤྱ་མ་བསམ་གྱིས་མི་བྱལ་
 པ་ཞིག་རེད། རྟེན་འབྲེལ་བསྟོན་པ་ནི་བྱ་བ་སྤྱ་མ་གན་རིག་འཛིན་བརྟན་
 པའི་བྱང་ནས་ཁྱས་པ་ཡིན། བཤད་ལུང་ཡིན་ལ་ཏ་ཅང་དགོན་པོ་རེད་
 འདུག།



འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་ བསྟོད་པའི་བཀའ་བྲིད།

ཁྱ་གར་རྒྱུ་དུ། མ་ཀྱ་རྒྱུ་ཏ་མ་ལྟོ། བོད་རྒྱུ་དུ།
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པ། འཇམ་དཔལ་གཞོན་
རྒྱུར་གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ། །དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་
རྟེན་ལས་འདས་པ་ཞེས་པ་ནི། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མ་མཐོང་
བའི་གནས་སྐབས་དེར་འཇིག་རྟེན་དང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མངོན་སུམ་
དུ་མཐོང་བ་ཡན་ཆད་ནི་སོ་སྒྲུབ་ས་ལས་འཕགས་པའི་འཕགས་པ་སྟེ་
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་
བྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་གཙོ་བོ་ནི། བདག་མེད་པའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མངོན་
སུམ་དུ་མཐོང་དང་མཐོང་བའི་ཆ་ནས་འཇིག་གི་ཡོད་སྐབས། འཇིག་
རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པ་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། འཇམ་དཔལ་
གཞོན་རྒྱུར་གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ། །ཞེས་པ་ནི་འགྱུར་ཕྱག་ཡིན།

དཔེན་པའི་ཡེ་ཤེས་རིག་གྱུར་པ། །

འཇིག་རྟེན་འདས་ཁྱོད་ཕྱག་འཆམ་འདུད། །

གང་ཁྱོད་འགྲོ་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར། །

ཡུན་རིང་ཐུགས་རྗེས་ངལ་བར་གྱུར། །



ཞེས་པའི་དོན་ནི། གང་གིས་ཐུགས་བརྩེས་ཏེ་ར་བཟུང་ནས། །ཏྲ་
བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པའི་ཕྱིར། །དམ་པའི་ཆོས་ནི་སྟོན་མཛད་པའི། །གྲོ་
ཏམ་དེ་ལ་ཐུག་འཆལ་ལོ། ཞེས་པ་དང་དོན་གཅིག་ཡིན། འཇིག་
རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པའི་འགྲེལ་པ་བསྟན་འགྱུར་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་
སྟུང་། འོན་ཀྱང་ད་ལན་གྲེལ་བ་ཆེ་བས་ཏྲ་ཁོ་མ་མ་ཐུང་། དཔེན་པའི་
ཡེ་ཤེས་རིག་གྱུར་པ། ཞེས་པ་ནི། སྤྱི་བ་གཉིས་ཀྱི་སྦྱོར་མཐའ་དག་
གིས་དཔེན་པ། དེ་ཡང་གཉེན་པོ་མ་སྦྱེས་ན་མུ་མཐུད་གནས་པ་ཞིག་
ལ་གཉེན་པོ་སྦྱེས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་བཅོམ་སྟེ་སྤྱི་བ་གཉིས་ལས་དཔེན་པ་
དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ནས་ཇི་ལྟ་བུ་དོན་གསལ་པའི་རྣམ་མཁྱེན་
གཙོ་བོ་དང་། ཇི་སྟེད་པདྨ་གསལ་པའི་རྣམ་མཁྱེན་ཡང་དེའི་ཞོར་ལ་གསུང་
གི་ཡོད།

འཇིག་རྟེན་འདས་ཁྱོད་ཐུག་འཆལ་འདུད། །ཅེས་པ་ནི་ཤེས་
རབ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ནས་གཙོ་བོར་བསྟོད་པ་ཞིག་ཡིན། གང་ཁྱོད་
འགྲོ་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར། །ཡུན་རིང་ཐུགས་རྗེས་ངལ་བར་གྱུར། ཞེས་
པའི་རྟེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བརྩེ་བའི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ནས་བསྟོད་པ་ཡིན།

ཕུང་པོ་ཙམ་ལས་གྲོལ་བ་ཡི། །

ཐེམས་ཅན་མེད་པར་ཁྱོད་བཞེད་ལ། །

ཐེམས་ཅན་དོན་ལའང་མཆོག་གཞོལ་བར། །

ཐུབ་པ་ཆེན་པོ་ཁྱོད་ཉིད་ལུགས། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། དེ་ཡང་། ཕུང་པོ་ལས་ཙམ་གྲོལ་བ་ཡི། ཞེས་



པའི་ཡུང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་མི་བཞིན་པ་གོང་ཁྱས་ལྟར།
 ཡུང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་གམ་སེམས་ཅན་མེད་ཅེས་པ་དེས་
 བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་གསུང་གི་ཡོད། ལྷུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མནར་བའི་
 སེམས་ཅན་དེ་ཡུང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཞིག་དང་། མདོར་
 ན་སྒྲུ་མ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་གཟིགས་པའི་སྒྲིབ་ནས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སེམས་
 ཅན་གྱི་དོན་ལ་གཞིལ་བར་མཛད་པ་ཞེས་བཞིན་སྐབས། ཆོས་ཐམས་
 ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྟོང་པ་རེད། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་
 པ་དུལ་ཅམ་ཡང་མེད། བདེན་པར་གྲུབ་པ་དུལ་ཅམ་མེད་ཅེས་བཞིན་
 སྐབས། ང་ཆོར་སྒྲུང་བ་ཨ་འཐས་ཤིག་འཆར་བ་འདི་གཏན་ནས་མེད་
 ཅེས་ཐག་གཅིད་ཀྱི་ཡོད། དོན་དམ་བདེན་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། རྩེ་
 བཙུན་མི་ལས་གསུངས་པ་སྟེ།

དོན་དམ་བདེན་པའི་དབང་དུ་ནི། །

བགལས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱང་མེད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐོབ་བུའི་སངས་རྒྱས་ཀྱང་མེད། བཞིན་
 བྱེད་ཀྱི་ལམ་ཡང་མེད། དམིགས་པ་སེམས་ཅན་ཡང་མེད་ཅེས་གསུངས།
 འོན་དམིགས་པ་སེམས་ཅན་ཉམ་ཐག་པར་དམིགས་ནས་དེ་ལྷུག་བསྐྱེད་
 ལས་བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྒྲིབ་རྩེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་ཡོང་ངམ་ཞེས་འགལ་འདུ་ལྟ་བུ་
 འདུག་པ་གཤམ་དུ་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོན་པའི་ནང་ནས་ཐོན་ཡོང་བ་ཡིན།
 རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་དང་། བྱ་བྱེད་འཐད་པ་གཉིས་ལ་བསམ་སྟོ་
 ཞིབ་ཏུ་བཏང་སྟེ་གཞི་ནས་འདི་ནི་དངོས་གནས་རེད་འདུག་བསམ་པ་



ཞིག་སྒོར་འཆར་བ་ཞིག་ལས། འོ་པ་སྟེ་བདེན་པར་གྲུབ་པ་རྒྱལ་ཙམ་
ཡང་མེད། ང་ཆོར་སྤང་བ་སྟར་དུ་གྲུབ་པ་གཏན་ནས་མེད་ཅེས་ཐག་
བཅད་ཟིན་རྗེས་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་པའི་བྱམས་པ་དང་སྤྲོད་རྗེ།
རྒྱལ་བ་ལ་དམིགས་པའི་དད་པ་བཅས་ནི་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་སྒོར་
འཆར་སྤྲོད་པ་ཡིན།

དེས་ན་ཆོག་ས་བཅད་འདི་སེམས་ཐམས་ཅད་སྒོར་ཞིང་བདག་
མེད་པ་རེད། གང་ཟག་ཀྱང་བདག་མེད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཐ་སྟད་
དུ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བཙོན་པར་མཇད་པའི་སྐབས་ཆེན་
པོ་ཁྱོད་ཉིད་ཞུགས་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། ཞུགས་ཞེས་པ་དེར་བས་
འཕུལ་དགོས་སམ་མེད་གོས། ཡང་ན་སྐབས་ཆེན་པོ་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱི་སྐུགས་
དགོངས་ལ་ཞུགས་ཞེས་འཇུག་པའི་དོན་དང་། བ་འཕུལ་ཡོད་ན་སྐབས་
ཆེན་པོ་ཁྱོད་གཏན་གྱི་སྐབས་གནས་དམ་པར་བཞུགས་ཡོད་ཅེས་པར་
གོ་རྒྱུ་ཡོད།

ཆོ་ལན་ཁྱོད་ཀྱི་སྤང་དེའང་། །

ཞེས་པར་ཁྱོད་ཀྱི་སྤང་ནའང་སྤང་རྒྱུ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་
ཀྱང་པ་མཐའ་མར་བསྟན་ཞེས་ཡོད་པར་བརྟེན་ཁྱོད་ཀྱིས་ཞེས་བྱེད་སྤྱོད་
སྤང་ན་གོ་རྒྱུ་ཆེ་བ་བཅས་ལེགས་པ་མེད་དམ་སྟམ།

སྤང་མ་སྤྲོད་རྒྱུ་ཏི་ཟ་ཡི། །

སྤང་ཁྱོད་ཆེ་ལམ་ཇི་བཞིན་དུ། །

ཆོ་ལན་ནམས་ལ་རབ་དུ་བསྟན། །



ཞེས་པས་རྟེན་འབྱུང་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་
ཡོད་པ་མིན་ཞེས་པ་དེ་གྲུབ་ཡོང་གི་ཡོད། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་མདོ་
མང་པོའི་ནང་བརྟེན་ནས་འབྱུང་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་
མ་གྲུབ་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། མདོར་ན་བརྟེན་ནས་འབྱུང་པ་
རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་བདག་མེད་པ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད།

བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་དེར་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྱུང་སྟེ་རྒྱ་
དང་འབྲས་བུའི་རྟེན་འབྱུང་གཅིག་ཡོད། དེའི་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པ་ནི་
རྒྱས་འབྲས་བུ་སྟེས་པའི་དོན་ཡིན། འདི་ནི་འདུས་བྱས་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་
ཞེས་པ་དེ་ཡིན། གཉིས་པ་ནི་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་
པ་དེ་ཡིན། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ལ་ནང་གསེས་བརྟེན་
ནས་བཞག་པའི་རྟེན་འབྱུང་གཅིག་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་
རྟེན་འབྱུང་གཅིག་བཅས་གཉིས་ཡོད། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་
འབྱུང་ལ་འདུས་བྱས་མིན་གྱི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མེད། འདུས་བྱས་མ་
བྱས་དང་། སྤང་ཞིང་སྤྱིད་པའི་ཆོས་ཏེ། རྫོའི་ཡུལ་དུ་བྱ་རུང་བའི་
ཤེས་བྱའི་ཆོས་མཐའ་དག་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན།

བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་དེར་གོ་བ་རགས་པ་ཞིག་དང་། གོ་བ་
ཟབ་པ་བཅས་གཉིས་ལས། གོ་བ་རགས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་བརྟེན་
ནས་བཞག་པ་ཞེས་ཆ་ཤས་ལ་བརྟོས་ནས་བཏགས་པ་རེད། དེ་ཡང་
ཆ་ཤས་ལ་བརྟོས་ནས་ཆ་ཅན་འཛོག་པ་དང་། ཆ་ཅན་ལ་བརྟོས་ནས་
ཆ་ཤས་འཛོག་པ་བཅས་གཞི་གྲུབ་ན་ཆ་བཅས་ཡིན་པས་བྱུང། དེས་



ན་གཞི་གྲུབ་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་ཆ་གས་ལ་བརྟེན་ནས་
བཞག་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེས། ཐ་སྙད་དུ་རང་མཚན་བཞེད་མཁན་
མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་འཇམ་
བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྲུང་གཅིག་གསུངས་ཡོད། བརྟེན་ནས་
འདོགས་སྤངས་དེ་ཡང་། རང་གི་ཆ་གས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་
ཡིན། ཐ་སྙད་དུ་ཡང་རང་མཚན་མི་བཞེད་པར་མགོན་པོ་ལྷ་སྐུ་བ་ཀྱི་
དགོངས་པ་མཐར་ཐུག་གསུངས་ན། སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱལ་བསྐྱུངས་
དང་། སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པ། རྒྱལ་སྐུ་ཞི་བ་ལྷ་སོགས་ཀྱིས་
བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

བརྟེན་ནས་བཞག་པའི་རྟེན་འབྲུང་ཞེས་པ་ནི་ཆ་གས་ལ་བརྟེན་
ནས་ཆ་ཅན་དང་། ཆ་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་ཆ་གས་བཅས་འདྲིལ་སྐབས།
ཆ་དང་ཆ་ཅན་ཡུལ་སྤངས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་སྤང་བ་ལྟར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་
གྲུབ་པའི་ཆ་དང་། དོན་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཅན་བཅས། ངོ་པོ་
ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཆ་གས་དང་། ངོ་པོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཅན་གཉིས་
ཕན་ཚུན་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་རེད།

དེས་ན་དོན་དམ་པར་མ་གྲུབ་པ་རེད། ང་ཆོར་ངོ་པོ་ཉིད་ཀྱིས་
གྲུབ་པ་སྤང་གི་ཡོད། ངོ་པོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་སྤང་བའི་ཆ་དང་ཆ་ཅན་
འདི་རྣམས་དོན་དམ་པར་ཡོད་མེད་བཏགས་དོན་བཅལ་ན་རྟེན་རྒྱ་མེད་
ཅེས་བརྗོད་སྐབས། ཕན་ཚུན་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་ཆ་དང་ཆ་ཅན་སྤང་
སྤང་བ་ལྟར་ངོ་པོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཅེས་བརྗོད་མཁན་གཅིག་དང་།



སྒྲིབ་དཔོན་སངས་རྒྱལ་བ་སྐུ་ལ་ལོགས་པས་ང་རང་ཆོར་སྒྲིབ་པ་འདི་
 དག་སྒྲིབ་པ་ལྟར་དུ་གྲུབ་པ་གཏན་ནས་མེད་ལ། རིམ་གྱིས་གྲུབ་
 པ་མེད་ཅེས་གསུངས། ང་ཆོར་སྒྲིབ་པ་ནི་རིམ་གྱིས་གྲུབ་པ་སྒྲིབ་
 བཞིན་ཡོད། རིམ་གྱིས་གྲུབ་པ་དེ་ཡང་རིམ་གྱིས་སྒྲིབ་པ་ལྟར་དུ་
 རིམ་གྱིས་གྲུབ་ཡོད་ན། ཡང་རིམ་བཞིན་བཙལ་ན་རྟེན་དགོས་
 པ་ཡིན། ཆོས་འདི་དང་འདི་རེད་ཅེས་མཛུབ་མོ་འཇུགས་ས་ཞིག་དགོས་
 །ཀྱང་དེ་ལྟར་ཅ་བ་ནས་མེད།

ནམ་བདུན་གྱིས་མེད་གང་དེ་ཇི་ལྟ་བུར། །

ཡོད་ཅེས་ནལ་འབྱོར་པས་འདིའི་ཡོད་མི་རྟེན། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཐ་སྙད་དུ་སྒྲིབ་ཅམ་དེའི་ཐོག་འཛིག་
 པ་ལས། སྒྲིབ་ཅམ་དེའི་རིམ་དངོས་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་འཆོལ་བར་
 ཐུན་ན་གཏན་ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད། དེས་ན་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་ཅམ་
 མ་ཟད། བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་རེད། རོན་གྱི་རིམ་གྱིས་གྲུབ་པ་
 དང་། རིམ་གྱིས་གྲུབ་པ། རང་གི་མཆོན་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་པ་གཏན་
 ནས་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

རྟེན་འབྱུང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྱུང་སྟེ་རྒྱ་འབྲས་
 རྟེན་འབྱུང་གཅིག་ཡོད། དེ་ནི་ནང་པ་ཡོངས་ཀྱིས་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ནང་
 པ་མིན་པའི་ཆོས་པ་ནམས་ཀྱིས་རྒྱ་འབྲས་ཁས་གྲངས་ཀྱང་། རྒྱ་འབྲས་
 བྱེད་པ་པོ་དང་། འབྲས་བུ་མྱོང་བ་པོ་གཉིས་ཉག་གཅིག་རང་དབང་
 བའི་བདག་ཏུ་འདོད་པ་ཡིན། དེས་ན་རྟེན་འབྱུང་གི་རོན་ཆ་ཆང་ཞིག་



སྐྱབས་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། སངས་རྒྱས་པས་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲུང་འདོད་
 པ་མ་ཟད། རྒྱ་བྱེད་པ་པོ་དང་། འབྲས་བུ་མྱོང་བ་པོ་གཉིས་ཀ་ལུང་
 པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད། དེས་ན་སངས་
 རྒྱས་པའི་ཆོས་ནང་བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་གོ་བ་ཆ་ཆང་
 སྐྱབས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

དེ་མིན་དོན་ལྟར་བཞུགས་ན། རྒྱ་འབྲས་འདོད་ཀྱི་ཡོད་པས་རྟེན་
 འབྲུང་དོན་གྱིས་ཁས་སྒྲུངས་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། རྟེན་འབྲུང་དོན་
 གྱིས་ཁས་སྒྲུངས་པར་སོང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་དགོས་བྱུང་ནའང་། བྱེད་
 པ་པོར་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་རྟེན་འབྲུང་མི་བཞེད་པར་རྟག་གཅིག་རང་
 དབང་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད་པས་མི་འགྲིགས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེས་
 ན་དེ་ལྟར་འདོད་མཁན་ནང་པ་ཁོ་ན་ཡིན། ནང་པས་བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་
 བར་འབྲུང་བ་ཞེས་པ་དེ་གསུང་གི་ཡོད། བརྟེན་ནས་བཞག་པ་དང་།
 བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞེས་པ་གཉིས་ནི་དབུ་མ་པས་འདོད་པ་ཡིན། དབུ་
 མའི་འདོད་པའི་ནང་དུ་འང་ཐ་སྙད་དུ་རང་མཆོན་བཞེད་མཁན་གཅིག་
 དང་། དེ་ལྟར་མི་བཞེད་མཁན་གྱི་ལྷགས་གཉིས་ཡོད།

དེས་ན་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞེས་
 པ་གཉིས་བཞག་ཆོག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་འདུག འདི་ནི་སངས་རྒྱས་པའི་
 ཆོས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན། བཙུ་
 བ། བརྗོད་པ་སོགས་ནི་ཆོས་ལྷགས་ཆང་མས་གསུང་གི་ཡོད། བརྟེན་
 ནས་འབྲུང་བ་ཞེས་པ་ནི་ནང་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་ཡིན།



ཆོས་ལུགས་གཞན་སུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་འདི་ལྟར་འདོད་མཁན་མེད།

ད་དུང་ནང་གསེས་བརྟེན་ནས་བདག་ས་པའི་རྟེན་འབྲུང་གིས་
 ཆོས་ཐམས་ཅད་ཕན་ཚུན་བརྟེན་ནས་བཟང་དང་ངན། གཅིག་དང་
 ཐ་དད། རྒྱ་དང་འབྲས་བུ། བདག་དང་གཞན་སོགས་ཚང་མ་བརྟེན་
 ནས་གྲུབ་པ་གསུག་ཡིན། བརྟེན་ནས་གྲུབ་ཅེས་པའི་ཆོག་དེ་ཉིད་ཀྱིས་
 གང་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན། ང་ཆོ་ནམ་རྒྱུན་མི་ཞིག་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་
 སྐབས། མི་འདིས་བྱས་མ་སོང་། མི་འདིས་ང་ལ་གནོད་པ་བསྐྱུལ་
 བྱུང་ཞེས་མི་ཞིག་ལ་མཇུ་བ་མོ་འཇུགས་ཀྱི་ཡོད། བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་
 ཞེས་པ་དེར་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་འཁོར་ན། མི་དེས་ང་ལ་གནོད་པ་བསྐྱུལ་
 བའི་བྱ་བ་ངན་པ་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་
 རེད། རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མ་ཆོགས་པའི་ནང་དུ་ངས་ཀྱང་བྱེད་ལུགས་མ་འགྲེགས་
 པ་མང་པོ་བྱས་ཏེ་ཕ་རོལ་པོ་མ་དགའ་བ་བྱུང་སྟེ་ང་ལ་གནོད་པ་སྦྱེལ་གྱི་
 ཡོད་བསམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་ན། ཁོང་དུ་ཁོང་ཁྱོད་ཟེས་པའི་ཡུལ་འབེན་
 ལྟ་བུའི་མཇུ་བ་མོ་འཇུགས་ས་དེ་མེད་པར་གྱུར་བ་ཡིན།

ཞེན་ཆགས་སྦྱེ་སྐབས་དེ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་། དེ་བཟང་པོ་
 ཞིག་རེད་བསམ་པའི་མཐའ་གཅིག་དུ་ཞེན་ཆགས་སྦྱེ་སྐབས་ Attachment རྟེན་ཆགས། Desire རྟོན་པ། ཞེན་ཆགས་
 དང་འདོད་པ་གཉིས་མི་འདྲ། འདོད་པ་ལ་བདེ་བ་འདོད་པའི་འདོད་
 པ་དང་། ལྷག་བཟུལ་ལས་བྲལ་བར་འདོད་པའི་འདོད་པ་བཅས་ཡང་
 དག་པ་ཡིན། ཞེན་ཆགས་ནི་མཐའ་གཅིག་དུ་ཞེན་པ་ཞིག་ཡིན།



ཨ་འི་འི་སྐྱེ་གྲགས་ཅན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་ཡིད་པ་ཁོང་ལ་
 བརྩ་ཐག་གོང་ཐོངས་གཅིག་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་། སྐབས་དེར་དགྲ་ལོ་
 བརྩད་ཅུ་གྲ་གངས་ལ་སླེབས་འདུག ཁོང་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་དང་། མི་
 སེམས་ནད་ཅན་བཅོས་གནང་མཁན་ཞིག་རེད། ཁོ་རང་གི་ཉམས་སྦྱང་
 གི་ཐོག་ནས་ཕྱོགས་བསྡེམས་རྒྱག་སྐབས། ཁོང་ཁྱི་བ་སྐབས་ཁོང་ཁྱི་
 ཟ་སའི་ཡུལ་དེ་ར་ཆོར་མི་སྤྱུག་པ་ཞིག་སྤང་གི་ཡིད། མི་སྤྱུག་པ་སྤང་
 བའི་བརྒྱ་ཆ་དགྲ་བརྩ་དོན་ལ་ཡིད་པ་ཞིག་མིན་པར། རང་གི་རྣམ་རྟོག་
 གིས་སྒྲོ་བཏགས་ནས་ཁོང་ཁྱི་བ་ཡུལ་དེ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམ་པ་སྤྱུག་པ་ཞིག་
 ཏུ་མཐོང་གི་ཡིད། དོན་དངོས་བརྒྱ་ཆ་བརྩ་ཅམ་སྤྱུག་པ་ཡིད་པ་ལས།
 དེ་འཕྲོས་གྱི་བརྒྱ་ཆ་དགྲ་བརྩ་རང་ཉིད་གྱི་སེམས་ཀྱིས་བཟོས་པ་རེད་
 གསུང་གི་འདུག

ནང་པའི་གཞུང་ནས་དེ་ལ་ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་གྱི་རྣམ་རྟོག་ཅེས་
 གསུངས་ཡིད། ཆགས་སྤང་སྒྲེ་སྐབས་ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་གྱི་རྣམ་རྟོག་
 གིས་བཟང་པོ་དང་རན་པར་སྒྲོ་བཏགས་ནས་ཆགས་སྤང་སྒྲེས་ཡོང་གི་
 ཡིད། ཅུ་བ་ཤེས་རབ་ལས།

ལས་དང་ཉོན་མོངས་བད་པའི་མཐར། །

ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྣམ་རྟོག་ལས། །

དེ་དག་སྒྲོས་ལས་སྒྲོས་པ་ནི། །

སྒྲོང་པ་ཉིད་ཀྱིས་འགག་པར་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས་པའི་རྣམ་རྟོག་ནི་ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་གྱི་རྣམ་རྟོག་



དེ་ཡིན། དེས་ན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་དེར་ནང་གསེས་
རིམ་པ་མང་པོ་ཡོད།

མདོར་ན་བརྟོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞེས་པ་ནི་རྟ་ཅང་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་
ཞིག་རེད་འདུག རོས་ནས་ནམ་རྒྱུན་འདི་ལྟར་བརྟོད་ཀྱི་ཡོད། རྟེན་
འབྱུང་དང་བརྟོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞེས་པའི་ལྟ་བ་དེ་ནང་པའི་གཞུང་ནས་
བྱུང་ཞིང་། ལྟ་བ་དེ་སྤྱིར་ས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཆ་མཆོན་ནའང་ལྟ་བ་དེར་
འབྲེལ་བ་རྟ་ཅང་གྲུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་བཞིན་འཇམ་གླིང་གི་དཔལ་
འབྱོར་དང་། འཕྲོད་བསྟེན། ཆབ་སྲིད་སྒྲུགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་
ལྟ་བ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་གྲུགས་ཆེ་ཡོད།

ང་ཆོའི་སྤྱོད་མང་པོ་ཞིག་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཆོས་
ཐམས་ཅད་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་རུང་། ཕྱི་འི་སྤྱང་ཚུལ་ལ་རང་དོས་ནས་
གྲུབ་པར་འཛིན་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཉོན་མོངས་མང་ཆེ་བ་ཕྱི་འི་སྤྱང་
ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དེའི་གཉེན་པོ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་
ཚུལ་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱས་ནས་སེལ་དགོས་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སྒོ་
མི་རུང་བ་དག་ཕྱི་འི་མཐོང་སྤང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་
ཕྱི་འི་སྤྱང་ཚུལ་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་བར་བྱུང་བར་ཆེན་པོ་
ཡོད། དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་ཤེས་བྱེད་གཙོ་བོ་ནི་བརྟག་དབྱེད་བྱ་རྒྱུ་
དེ་ཁོ་ན་རེད། འདི་ནི་ནང་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་འདི་རྟ་ཅང་ཙ་
བ་ཆེན་པོ་ཞི་དང་། ནང་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད་འདུག

གང་དག་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ནམས། །



དེ་མེད་པར་ནི་ཡོད་མིན་པས། །

ཞེས་འབྲས་བུ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད་ན། ཁོ་རང་གི་རང་
དབང་གིས་གྲུབ་པ་རེད། གཞན་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པ་ཡིན། དེ་
ལྟར་ཡིན་ན་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་དགོས་དོན་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། འབྲས་
བུ་རྒྱུ་ལ་མི་བརྟེན་ཞེས་བརྟེན་ན། ང་ཚོའི་སྤྱིང་བ་དང་མངོན་སུམ་ཆད་
གྲུབ་ལའང་གཞོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་ཞིག་བཏང་ན།
འབྲས་བུ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་གིང་། འབྲས་བུ་ཡོང་མིན་ནི་རྒྱུ་ཁོ་ནའི་རྗེས་
སྤྱ་འགྲོ་བས་ན། འབྲས་བུ་དེ་རང་དབང་གིས་གྲུབ་མི་འདུག་བསམ་
པ་ཞིག་སྒྲོར་ཤར་གྱི་ཡོད།

ལྟག་པར་རྒྱུ་ཞེས་པའི་དོན་དེ་གྲུབ་པ་དེ་ཡང་སྐྱེད་བྱ་ལ་བརྟེན་
ནས་སྐྱེད་བྱེད་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན། སྐྱེད་བྱ་མེད་ན་སྐྱེད་བྱེད་ཡོང་མི་
བྱུང། བན་གདགས་བྱའི་འབྲས་བུ་མེད་ན། བན་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་
རྒྱུ་ཡི་ངོ་བོ་ཆང་གི་མེད། དེས་ན་དུས་ཀྱི་ཆ་ནས་རྒྱུ་སྟོན་དང་འབྲས་
བུ་རྗེས་སྤྱ་བྱུང་ན་ཡང་། རྒྱུའི་རང་བཞིན་ཡོང་བ་དེ་རྒྱུ་ཡི་ངོ་བོའི་མཆོན་
ཉིད་ཆང་བ་ལ་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་འབྲས་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་པ་
ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་བརྟེན་པའི་དོན་ཡིན། རྒྱུ་དེ་འབྲས་བུ་ལ་བརྟེན་
ནས་འབྲས་བུ་སྐྱེས་པ་མིན་ན་ཡང་། རྒྱུ་ཡི་ངོ་བོ་གྲུབ་པ་དེ་འབྲས་བུ་
ལ་བརྟེན་པ་ཡིན། འབྲས་བུ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་པ་མ་ཟད་རྒྱུ་ཡང་འབྲས་བུ་
ལ་བརྟེན་ཡོད། དེ་ནི་བརྟེན་གྲུབ་ཡིན།

གཟུགས་བརྟན་ཉིད་དང་མཚུངས་པ་རུ། །



གསལ་བར་ཅི་ཡི་ཕྱིར་མི་འདོད། །

འབྲུང་བ་མིག་གིས་གཟུང་མིན་པས། །

དེ་དངོས་མིག་གི་ཇི་ལྟར་ཡིན། །

ཞེས་པའི་དབུ་མ་རིན་ཆེན་སྒྲེང་བ་ལས། འབྲུང་མེད་གཟུགས་
ལྷ་ག་ལ་ཞིག་ ཅེས་པ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡང་འབྲུང་བ་དང་འབྲུང་འགྱུར་
གཉིས་སུ་སྤྱེ་བའི་འབྲུང་བ་བརྟོས་ནས་གྲུབ་ཅམ་ཞིག་ཡིན་སྟབས།
བརྟོས་ནས་གྲུབ་ཅམ་གྱི་འབྲུང་བ་དེ་ལས་སྤྱེས་པའི་འབྲུང་འགྱུར་དེ་ཡང་
བརྟོས་ནས་གྲུབ་ཅམ་ཞིག་དང་། བརྟོས་ནས་བདགས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་
ཞེས་པའི་དོན་མིན་ནམ་སྟམ།

འབྲུང་བ་དང་འབྲུང་འགྱུར་གཉིས་སུ་འབྲུང་བའི་རྣམ་གཞག་
སྐྱོར་སྐྱོབ་དེ་བ་ཕྱོགས་སྒྲིག་བྱེད་པོ་རྣམས་དང་། ཁ་སྤྱོན་ང་ཆོ་སྐད་
ཆ་བྱང་བ་ལྟར། དེའི་སྐྱོར་གསལ་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་མི་འདུག དབུ་
མ་རིན་ཆེན་སྒྲེང་བའི་ནང་འབྲུང་བ་དང་འབྲུང་འགྱུར་གཉིས་སུ་སྤྱེ་བའི་
འབྲུང་བ་ཞེས་གསུངས་སྟབས། འབྲུང་བ་ཞི་བརྟུས་པ་ཞིག་སྟེ། དེ་
ཡང་འབྲུང་བའི་གནས་སྟབས་སུ་འབྲུང་བ་ས་དེ་འབྲུང་བ་གཞན་གསུམ་
ལས་ལོགས་སུ་ངོས་འཛིན་རྒྱ་མེད་པར་ཕན་ཚུན་བརྟོས་ནས་གྲུབ་ཅམ་
ཞིག་དང་། བརྟོས་ནས་བདགས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། འདི་ནི་འབྲུང་
བ་ས་དང་། རྒྱ་དང་། མེ་དང་། རྒྱུ་རེད་ཅེས་རེ་རེ་ནས་ངོས་འཛིན་
བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། འབྲུང་འགྱུར་ཏེ་རགས་པའི་ཐོག་ཏུ་སྤྱེ་བས་



སྐབས། ས་ཁུ་མེ་རྒྱུད་གི་འབྱུང་བ་རེ་རེ་ནས་ངོས་འཛིན་རྒྱུ་ཡིད། དེས་
ན་ཚུམ་གཞི་དེ་ནི་ད་བཞེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ན། ཚུམ་གཞི་
དེ་ལས་བརྩམས་པའི་ཆོས་དེ་ཡང་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་བཏགས་ཅམ་ཞིག་
ལས་མེད་པ་གསལ་པོ་ཡིན། དེས་ན། འབྱུང་མེད་གཟུགས་ལྟ་ག་ལ་
ཞིག །ཅེས་གསུངས་པ་མིན་ནམ་སྙམ།

འབྱུང་བ་མིག་གིས་གཟུང་མིན་པས། །

དེ་དངོས་མིག་གི་ཇི་ལྟར་ཡིན། །

གཟུགས་ནི་ད་གཟུང་བར་རབ་བཀག་པ། །

གཟུགས་ནི་ད་ཁྱིམ་དེ་ལྟར་གསུངས། །

ཞེས་པས། ཡང་ན་ནང་གི་སྒྲེ་མཆེད་མིག་གི་དབང་པོ་ལྟ་བུ་
ཆ་མཆོན་ན། བརྩོས་ནས་གྲུབ་པ་ལས་ངོ་པོ་ནི་ད་ཁྱིམ་གྲུབ་མེད། ཐུ་
ཡི་གཟུགས་ཀྱི་སྒྲེ་མཆེད་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་། དེ་བཞིན་ཆ་གསུ་མར་
བརྩོས་ནས་གྲུབ་པ་ལས། ངོ་པོ་ནི་ད་ཁྱིམ་གྲུབ་མེད། དཔེར་ན། ང་
ཆོས་མེ་ཏོག་མཐོང་བ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་དང་ཁ་
དོག་མཐོང་གི་ཡིད། དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་དེ་དག་གང་གི་ཡིན་རྒྱུ་
མེ་ཏོག་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། རྟེན་རྒྱུ་མེད། དཔེར་ན། བྱིད་རང་
ཆོས་ང་མཐོང་གི་ཡིད། དངོས་གནས་མཐོང་བ་ནི་ངའི་ལུས་འདི་ཡིན།
དེ་ཡང་ངའི་ལུས་ཀྱི་མདུན་ངོས་མཐོང་བ་ལས་ལྷག་ཀྱང་བྱིད་རང་ཆོས་
མཐོང་གི་མེད་པས་ལུས་ཀྱང་ཆ་ཆང་མཐོང་གི་མེད། ལུས་དེ་ཡང་ལུས་
ཀྱི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མཐོང་གི་ཡིད། འོན་ཀྱང་དབྱིབས་དང་ཁ་



དྲིལ་གང་གི་ཡིན་རྒྱུ་ལྟེན་གང་དུ་འདུག་ཅེས་ངེས་ན་བཞིན་རྒྱུ་མེད།

ཁྱེད་རང་གིས་མཐོང་བ་ནི་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལྟེན་གྱིས་མཐོང་
ཞིང་། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལྟེན་གྱི་ཡོད་ཀྱི་ལུང་དག་གི་རིག་
ཁྱེད་དེ་དག་བརྒྱད་ནས་བསྟན་འཛིན་རྒྱུ་མཆོའི་བསམ་མཁོ་གང་འདྲ་ཞིག་
ཡོད་པ་དེ་ཡལ་ཆེར་ཆོད་ཐིགས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་མཐོང་བའི་
ལུས་དང་། ཐོས་པའི་སྒྲ། ཆོད་དཔག་བྱས་པའི་སྒྲ་བཅས་སུ་འེད་
དམ་ཞེ་ན། བསྟན་འཛིན་རྒྱུ་མཆོའི་འེད་ཅེས་བཞིན་གྱི་འེད། སུའི་
ཡིན་རྒྱུ་ལྟེན་བསྟན་འཛིན་རྒྱུ་མཆོའི་ག་གི་འེད་དམ་ཞེ་ན་བཞིན་རྒྱུ་མེད།
མཐོང་བ་ནི་ངའི་ལུས་དང་། ཐོས་པ་ནི་ངའི་དག་གི་སྒྲ་བཅས་ཡིན།
སུའི་དག་འེད་ཅེ་ན། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལྟེན་འེད་ཅེས་བཞིན་རྒྱུ་ཡོད།
རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་གང་དུ་འདུག་ཅེ་ན་བཞིན་རྒྱུ་མེད།

གོང་དུ་མེ་ཏོག་ལ་མཆོན་ནས་བཞིན་པ་ལྟར། མེ་ཏོག་གི་
དབྱེ་བས་དང་ཁ་དོག་མཐོང་གི་ཡོད། དབྱེ་བས་དང་ཁ་དོག་གང་གི་
འེད་དམ་ཞེ་ན་མེ་ཏོག་གི་འེད། མེ་ཏོག་ཅེས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན།
དབྱེ་བས་དང་ཁ་དོག་མེ་མོར་བསལ་ནས་མེ་ཏོག་གང་དུ་འདུག་ཅེ་ན་
མེ་ཏོག་རྟེན་རྒྱུ་མེད། གང་དང་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ཆང་མ་དེ་ལྟར་
འེད། དེ་ནི་གཟུགས་ཀྱི་སྒྲུ་མཆོད་ལ་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་བཞིན་
ཆོར་བ་ལའང་།

ཆོར་བྱ་མེད་པར་དེ་མེད་པས། །

ཆོར་བ་ཉིད་ནི་བདག་མེད་པས། །



ཆོར་པ་དེ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས། །

ཡོད་པ་མིན་པར་བྱོད་ཉིད་བཞེད། །

མིང་དང་དོན་དག་ཐ་དད་མིན། །

ཞེས་པས་མིང་འདུག་སའི་དོན་ཞིག་ཡོད་དགོས། དཔེར་ན།
བུམ་པ་ཞེས་བརྗོད་ན། མིང་བུམ་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་དེ་འདུག་སའི་
ལྟ་ལྟོས་ཞབས་ཞུམ་ཐུ་སྐྱོར་གྱི་དོན་བྱེད་རྒྱས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡོད་
པ་ཡིན། མིང་དེ་འདུག་སའི་དོན་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། མིང་དེ་འདུག་
སའི་དོན་དེའི་ལྟ་བ་དང་། ཞབས། ཐུ་སྐྱོར་པའི་བྱ་བ་སོགས་སོ་སོར་
བསལ་ན་བུམ་པ་རྟེན་རྒྱ་མེད། དེས་ན་མིང་འདུག་སའི་དོན་ཞིག་ཡོད་
ཀྱང་། དེའི་ངོ་པོ་འཆོལ་བར་བྱིན་ན་མིང་གི་དབང་གིས་ཡོད་ཅིང་ཞིག་
ལས། དོན་གྱི་དངོས་ནས་མིང་འདུག་སའི་དོན་དེ་འདྲི་བྱུང་བ་ཐབས་མེད།
དེས་ན།

མིང་དང་དོན་དག་ཐ་དད་མིན། །

གལ་ཏེ་མིང་དང་དོན་གཅིག་ན་མེ་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་དེ་ཉིད་གྱིས་
བསྐྱེད་བྱ་ཆོག་པ་ཡོང་བ་ཡིན།

མེ་ཡིས་ཁ་ཉིད་ཆོག་པར་འགྱུར། །

གཞན་ནའང་རྟོག་པ་མེད་འགྱུར་ཞེས། །

བདེན་པ་གསུང་བ་བྱོད་གྱིས་བསྟན། །

བྱེད་པོ་རང་དབང་ཉིད་ལས་ཀྱང་། །

ཐ་སྐད་དུ་ནི་བྱོད་གྱིས་བསྟན། །



ཕན་ཚུན་རྣམས་པ་ཅན་ཉིད་དུ། །

བྱུང་བར་བྱེད་ནི་བཞེད་པ་ལགས། །

བྱེད་པོ་ཡོད་མིན་གྱུད་པོ་འང་མེད། །

བམོད་ནམས་དེ་མིན་ཉིན་འབྲེལ་སྐྱེས། །

ཞེས་བཏགས་དོན་བཅུ་ནས་བྱེད་པོ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱ་
བམོད་ལ། དེ་བཞིན་བྱ་བ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱེད་པོ་མེད། བྱ་བ་
དང་མ་འབྲེལ་ལས་སམ་ཡུལ་ཡང་མེད། དེས་ན་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་
ཞེས་པ་སྒྲོ་ངོར་འདི་ནི་བྱ་བ་དང་། འདི་ནི་བྱེད་པོ། འདི་ནི་བྱ་བའི་
ཡུལ་རེད་ཅེས་འཇོག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་དུ་བཏང་ན།
བྱེད་པོར་འགྱུར་བ་ལ་བྱ་བ་ལ་བརྩོས་དགོས་ཤིང་། བྱ་བ་དེ་བསྐྱབས་
ནས་བྱེད་པོ་འཇོག་དགོས་པ་ཡིན། བྱ་བ་དེ་སྐྱབ་པ་ལ་བྱེད་པོ་
ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། བྱེད་པོ་ཞིག་གིས་བྱ་བ་བྱས་ཏེ་བྱེད་པོ་ཡོང་
གི་ཡོད་པ་ལས། བྱེད་པོ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་མེད།

དེ་བཞིན་བྱ་བ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱེད་པོ་ཞིག་མི་ཡོང་བ་
ཡིན། དེ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བའི་ཡུལ་ཡང་མེད། དེ་དག་ནི་མ་
བཏགས་མ་དཔུང་བའི་ངང་ནས་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་འཇོག་རྒྱུ་ལས། བཏགས་
དོན་བཅུ་ནས་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གཏན་ནས་འཇོག་མི་ཤེས་པ་ཡིན།
འདི་དག་ལ་བྱོ་བ་ཞིག་ཁ་རྒྱུ་འདུག་གས། མཐུག་དུ་བྱི་བ་བྱིས་ལན་
ཁ་གས་བྱས་ན་སྙམ། སང་ཉིན་རྟ་རྒྱགས་བཏང་ན་ཆར་བའི་རེ་བ་ཡོད།



ནང་ཆོས་ཀྱི་སྟོན་རེ་འཛོལ་བའི་ནང་པམ་ཐོགས་ཅི།

བཀའ་འདྲི། འདི་ཕྱི་ལོ་གཏན་གྱི་སྐབས་གནས་ཡོང་ས་མཆོག་ལ་བཀའ་འདྲི་བྱ་རྒྱུར། ནང་ཆོས་སྤངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཉིན་རེ་འཛོལ་བའི་ནང་པམ་ཐོགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་དང་། ཐོག་མར་ལྷ་མོ་གྲུབ་ཀྱིས་མང་གཞི་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནས་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འགྲོ་ལྟངས་ནི། དངོས་གནས་རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་ཞིང་། ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པ། དངོས་ཡོད་རྒྱུ་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་སྐབས་དེ་ལ་དང་བསྐྱེ་ཡོང་བ་ཡིན། དང་བསྐྱེ་སྐབས་བསྐྱེ་བའི་ནང་འདྲི་རྒྱུ་ཆོག་ཤེས་དང་། བྱམས་དང་སྤྲོད་ཆེ་སྤྲོས་པ། བཟོད་པ་སྤྲོས་པ་སོགས་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་དགོས་པ་མཐོང་བའི་སྤྲོ་ནས་དེ་ལ་སྤྲོ་བ་འདྲི་བྱ་གས་དག་པོ་ཞིག་བྱུང་ན། བསྐྱེ་བའི་དག་ཉིན་རེ་འཛོལ་བའི་ནང་གི་ཆོག་ཤེས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུག་པ་ཡོང་བ་ཡིན།



ལེ་ལོ་མེད་པར་བཟོ་བའི ཐབས་ལམ་གང་ཡོད་དམ།

བཀའ་པུང་། ལེ་ལོ་མེད་པར་བཟོ་བའི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། སྤྱིང་པོ་མེད་པའི་དོན་ཞིག་ལ་ལེ་ལོ་ཡོད་ཀྱང་སྤྱོན་མེད། དེའི་ཐོག་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་ཀྱང་སྤྱིང་པོ་མེད་པ་ཡིན། རྩེ་མེ་ཞིག་གིས་དོ་བདར་ནས་དཀའ་ལས་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་པར་བརྟེན། མི་གཞན་ཞིག་གིས་དཀའ་ལས་དེ་ལྟར་བརྒྱབ་ནས་དོ་དེས་གང་ཞིག་བྱེད་ཅིས་ཡོད་ཅིས་ངེས་པར། མི་དེས་དོ་བདར་ནས་གཡུག་ཡག་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟར། དཀའ་ལས་ཤུགས་ཆེ་བརྒྱབ་པའི་མཇུག་ཏུ་དོན་དག་མེད་ན་དེ་ལ་ཡོང་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟ་བུར་ལེ་ལོ་ཡོད་ཀྱང་འགྲིག་མས། དེ་ལས་སྤྱིད་པོ་བྱས་ཏེ་ཉལ་ནས་བསྐྱད་ན་ལེགས་པ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དཀའ་ལས་རྒྱག་སའི་དོན་ཏེ། དཔེར་ན། ད་ལྟ་ནང་ཆོས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཆོས་ཀྱིས་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་འདུལ་བྱུང་བ་པའི་ཞིག་དང་། སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་བྲལ་བྱུང་བ་པའི་ཞིག་ཡོད། དེ་ལྟར་བྲལ་བ་ཞིག་ཡོང་སྲིད་ན། དེ་ལ་འབད་བཅོམ་བྱེད་འོས་པ་དང་། དེ་ལ་འབད་བཅོམ་བྱས་ན་རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་དགེ་བ་ཆོས་སྤྱི་



ཚུལ་བྱིམས་ཞེས་དགེ་བ་ཞིག་བསྐྱབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུའི་ཆོས་
 རིག་ཐོབ་ཐུབ་པ་ཞིག་མཐོང་ན། དགེ་བའི་ཆོས་མ་སྦྱེས་པ་སྦྱེས་པ་དང་།
 སྦྱེས་པ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བ་ལ་འགལ་ཉེན་བྱེད་མཁན་གྱི་ཉེས་
 སྦྱོད་ཐོམ་པའི་ཚུལ་བྱིམས་ལ་སེམས་ཤུགས་སྦྱེས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་
 གཙོ་བོ་ཆོས་ཀྱི་གོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་ན་དངོས་གནས་ལེ་ལོ་མི་ཡོང་
 བ་དང་། བརྟེན་འགྲུས་བརྟེན་ནས་ངས་མཐུན་འབྲེངས་པ་ཞིག་དང་།
 ཆོ་འདི་ཙམ་མ་ཟད་ཆོ་རབས་ནས་ཆོ་རབས་བསྐྱེད་བསམ་པ་ཞིག་དང་།
 ཉམས་ལེན་བྱས་བསམ་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན།

བཀའ་པདྨ། བྱེ་བྲག་སྐྱ་བའི་དོན་དམ་བདེན་པའི་མཆན་གཞི་
 ལ་རྩལ་ཕྱན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་ཆོན་རིག་གི་འགྲེལ་
 བཤད་དང་མཐུན་གྱི་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། ངས་ཆོན་རིག་ཆ་ཆང་མི་ཤེས། ཡིན་ནའང་
 ཆོན་རིག་ དཔེར་ན། quantum physics ཉིད་ངོས་ཁམས་རིག་
 པ། བཤད་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་རྩལ་ཕྱན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་པལ་
 ཆེར་བཤད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།



སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་དེ་དང་མྱུང་ འདས་ཀྱི་ཞི་བ་ལ་བྱུང་པར་གང་།

བཀའ་པདྨ། སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་དེ་ཞེས་པའི་ཞི་བ་དེ་དང་། ལྷག་
ཀྱི་བཞིའི་ནང་གི་མྱུང་ན་ལས་འདས་པ་ཞི་བ་ཞེས་པའི་ཞི་བ་གཉིས་ལ་
བྱུང་པར་གང་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལམ། སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་དེ་ནི་རྟོག་ཏུ་མེད་པར་སེམས་ཞི་
བ་དེ་བག་ཤེབས་ཡོད་ན། དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་དེར་བརྩི་བ་ཡིན། ཡང་
མཐོན་པོའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་ཞེས་པ་ནི། ཞི་བ་མྱུང་ན་ལས་འདས་པ་ཞེས་
པའི་ཞི་བ་དེའི་ཐོག་ཏུ་སྒྲེབས་ཀྱི་ཡོད། ཞི་བ་ལ་འང་ཞི་ལྷགས་ཀྱི་རིམ་
པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་གཉིས་ཐ་དད་ཡིན། སེམས་
ཀྱི་ཞི་བ་དེ་ཞེས་པ་ནི། ཆོས་ལྷགས་འདྲ་མིན་དང་། ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་
མེད་དེ་བཞེད་པར་ཆང་མས་ཞི་བ་དེ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དུད་འགྲོས་ཀྱི་དང་
ཞི་བ་དེ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། བྱིའུ་ར་མཆོན་ན། ཉེན་ཁ་མེད་པ་
ཞིག་བྱུང་ན་སྒྲོ་གུར་ལུབ་ནས་སྒྲིད་པོ་བྱས་ཏེ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། བྲ་ཡོང་སྟེ་
ཉེན་ཁའི་གནས་སྐབས་སུ་སྒྲིལ་སྟེ་སྐད་བརྒྱབ་སྟེ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་སྐར་
བྱིའུ་དང་བྱི་དང་ཞི་མིས་ཀྱང་ཞི་བ་དེ་བག་ཤེབས་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་
ལ་ཞི་བ་མྱུང་འདས་ཞེས་པའི་ཞི་བ་ཡོང་ཀྱི་གཏན་ནས་མེད།



བྱང་མེམས་སྒྲེ་ཐབས་དང་།

ལག་ལེན་ཇི་ལྟར་བསྟར་དགོས་སམ།

བཀའ་འདྲི། དུས་རྒྱུན་མིའི་འཆོ་བའི་ནང་རང་རྒྱུད་ལ་ཐོག་མར་བྱང་ཆུབ་མེམས་ཀྱི་སྒྲེ་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་སྒྲེས་པའི་ཐབས་ལམ་དང་། ཐོག་མར་ལག་ལེན་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་གསུངས་རོགས་གནང་།

བཀའ་ལན། གཙོ་བོ་ནི་སྒྲིང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་། དབང་པོ་ནི་ལོ་སྒྲིང་ཆུལ་གཅིག་དང་། དབང་པོ་རྩལ་པོའི་སྒྲིང་ཆུལ་གཅིག་བཅས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་གསུངས་ཡོད། དེའི་སྒྲིང་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོའི་དབུ་མ་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་ད་ཅང་གསལ་བོ་ཡོད། རོས་ནས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཞེས་པ་ནི། དབང་པོ་ནི་ལོ་སྒྲིང་ཆུལ་དེར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཤེས་ཡོན་མང་པོ་ཞིག་གསར་དུ་སྒྲེབས་ཡོད། དེ་ལྟར་སྒྲེབས་པ་དང་འབྲེལ་ནས་ཐེ་ཆོམ་མང་པོ་ཞིག་སྒྲེས་ཤིང་། ཐེ་ཆོམ་ཞེས་པ་དེ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ཐེ་ཆོམ་མེད་ན་དཔུད་པ་མི་བྱེད་ལ། དཔུད་པ་མ་བྱས་ན་དོན་ལ་ངེས་པ་རྙེད་མི་ཐུབ། དེས་ན་ང་ཆོར་ཐེ་ཆོམ་དགོས་པ་ཡིན། ཐེ་ཆོམ་ལ་གླུང་བུའི་ཐེ་ཆོམ་གཅིག་



དང་། སྤང་བྱེའི་ཐེ་ཆོམ་བཅས་རིགས་གཉིས་ཡོད། སྤང་བྱེའི་ཐེ་
ཆོམ་དེ་ར་ཐེ་ཆོམ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཞེས་དབྱེ་བ་སྟེ་ཡོད།

དེས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱིས་གྲོགས་བྱས་ནས་བྱང་ཆུབ་ཡོང་སྲིད་པ་
དང་། རྫོ་ལ་ཤར་བའི་ཐོག་ནས་བྱང་ཆུབ་དོན་གཉེར་གྱི་རྫོ་སྦྱིས་དགོས་
པ་ཡིན། ཁ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་
པར་ཤོག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་ཆོར་བ་གང་ཡང་
མེད་པ་ཡོང་ཐབས་མེད། སེམས་གཏིང་ནས་ཆོར་བ་ཡོང་བ་ལ་ཤེས་
དགོས་ཤིང་། གནས་ཚུལ་དེ་ཆད་མའི་ལམ་ནས་ངེས་པ་རྟོན་པ་ཞིག་
དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བས་གྲོགས་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་
དང་། རྫོ་རིམ་གྱིས་སྦྱངས་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སངས་
རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མ་ལན་གཅིག་འདོན་པ་དང་། སེམས་བསྐྱེད་བཟུང་
བའི་ཆོ་ག་ལན་གཅིག་བཏོན་པ་ཙམ་གྱིས་སེམས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་
མི་བརྗོད་ལ། དེ་ལྟར་ཡོང་ཐབས་ཀྱང་མེད། སེམས་ཀྱི་བཟང་པོའི་
ཉོགས་པ་དེ་སེམས་ཀྱི་ཡིན་ཏན་གོང་དུ་འཕེལ་བ་ལ་ཆོགས་བསགས་སྦྱིབ་
སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་བཅས་ཡིན།



ཡམོང་ས་མཆོག་པོད་ལ་ ནམ་ཞིག་ཕེབས་ཐུབ་བམ

བཀའ་པདྨ། ད་ལྟ་ང་ཆོ་བོད་མི་ནམས་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱ་རྒྱུ་ལི་
གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཐོབ་པ་འདི་ཡམོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བཀའ་
དྲིན་ཡིན་པ་དང་། ང་ཆོ་ཆང་མར་ཡམོང་ས་མཆོག་ག་དུས་ཡིན་ཀྱང་
མངལ་རྒྱ་ཡོད་པ་འདི་བོད་མི་ནམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།
བོད་དུ་ཡོད་པའི་གཞིས་ལུས་རྒྱ་ཆེའི་མི་དམངས་ཀྱིས་ཡམོང་ས་མཆོག་
བོད་ལ་མགོ་གས་ནས་ཐུར་དུ་ཕེབས་པའི་རེ་སྒྲོན་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ཡམོང་
ས་མཆོག་ཕེབས་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད་དམ། ག་དུས་ཕེབས་ཐུབ་བམ།

བཀའ་པལ་ན། དེ་ནི་སྤྱད་ཅིག་གིས་ཀྱང་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། དེའི་ནང་
ཇི་ལྟར་ལྟར་ན། དཀོན་མཆོག་གཅིག་ཤུས་ཤེས་ཀྱི་རེད་ཟེར་བ་ལྟར་
རེད། གང་ལྟར་གཞིས་ཤུས་མཉམ་འཛོམས་ཡོང་སྲིད་པ་ཞིག་ཏན་
ཏན་རེད། འགྱུར་བ་མང་པོ་ཞིག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། གཙོ་བོ་རྒྱ་ནག་
ནང་དུ་འགྲོ་བ་ཤུགས་ཆེར་འགྲོ་གི་ཡོད། གཞིས་ཤུས་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་
ཆང་མས་ལོ་ངོ་དུག་རུ་ལྟག་རིང་ལྟག་བསམ་སྦྱིང་སྟོབས་ཞུམ་པ་མེད་
པའི་ཐོག་བསྐྱེད་པ་རེད། མི་རབས་བརྗེས་འགྲོ་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་
མི་རབས་གསར་པའི་ན་གཞིན་ནམས་ནས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དེ་



ཤུགས་ཆེ་རུ་མ་སོང་རུང་ཆུང་དུ་འགྲོ་གི་མེད། དེ་ནི་གཙོ་ཆེ་རྒྱ་མི་
 གུང་ཁྲན་གྱི་ཐུགས་རྗེའི་བཀའ་དྲིན་རེད། རྒྱ་མི་གུང་ཁྲན་གྱིས་བོད་
 པ་ཙུབ་དང་མ་ཙུབ་བཙུབ་པ་ཡིན་སྟབས། སོ་སོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཞེན་
 ཁོག་དེ་སྦྲེབས་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱ་གཞུང་གིས་བོད་ཀྱི་ཆོས་ལ་མཐོང་
 ཆུང་དང་། ཆོས་བྱེད་ནམས་ལ་བྱུང་གསོད་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས།
 བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དེ་རྗེ་མཁྲེགས་སུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་གུང་
 ཁྲན་གྱིས་དང་པོ་ནས་བྱམས་པོ་བྱས་ཏེ།

རྒྱ་གུང་ཁྲན་དྲིན་ཆེན་པ་མ་རེད། །

དཔུལ་དུ་ཡང་ཆར་པ་བབ་བབ་རེད། །

ཅེས་པ་དེ་མཇུག་ཆ་ཆར་བསྐྱལ་ཡོད་ན། སལ་ཆེར་ད་ཆོད་
 རྒྱ་གུང་ཁྲན་འགྲིགས་འདུག་ཅེས་བཞོད་པ་ཞིག་ཆགས་རེ་ཡོད། རྒྱ་
 གུང་ཁྲན་ཁོ་རང་ཆོ་བསམ་སྒོ་ད་ཅང་གུ་དོག་པོ་རེད་འདུག ཐད་ཀ་
 ཐད་ཀའི་སྤང་བར་འགྲོ་མིན་དེ་གའི་ཐོག་ནས་དྲག་གཞོན་བྱས་ཏེ། མིང་
 བྱས་ཀྱི་མིང་ལའང་རྩུང་རྗེ་ག་ཆ་ནན་ཞེས་བཞོད་ཀྱི་ཡོད། འཇམ་གླིང་
 གི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་གཞན་ལ་རྩུང་རྗེ་ག་ཆ་ནན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སལ་ཆེར་
 བཞོད་མཁན་མེད། རྒྱ་ནག་གི་མིང་བྱས་ཐོག་རྩུང་རྗེ་ག་ཆ་ནན་གཏོང་
 དགོས་ཞེས་བཤད་དེ་མི་མཐོ་དམན་འབྲིང་གསུམ་ལ་མི་བཟོད་པའི་
 བཅོར་གཞོན་དང་། སྤྱུག་སྦྱོང་མནར་གཅོད་བཏང་བར་བརྟེན། དུད་
 འགྲོ་ཡིན་ཡང་སྤྱུག་སྦྱོང་གཏོང་མཁན་དེར་མི་བཟོད་པའི་སྒོ་དང་། རང་
 ཉིད་ཀྱིས་དམ་བཅའ་ལྟ་བུ་རེ་འཛིན་ཀྱི་ཡོད། གང་ལྟར་བོད་རྒྱ་ཆེའི་



མི་མང་གི་སྤྱིང་སྤྱོད་སྤང་སྤྱུག་པས་མ་དུ་ལས་པ་ཞིག་རེད།

སྤྱུག་པར་དེང་སྤྱུག་པས་ཐོད་ནང་ཐོད་སྤྱུག་ལ་དོ་སྤྱུང་བྱེད་པ་དང་།
རང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྤྱུང་བྱེད་པ་སོགས་ཤུགས་ཤེ་ཆེར་
འགྲོ་བཞིན་པ་དེ་དུ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། ཡལ་ཆེར་ཐོད་སྤྱུག་དང་ཐོད་
ཡིག་ལ་དང་དོད་བྱེད་མཁན་ཐོད་ནང་ཤུགས་ཆེ་བ་མེད་ཀྱང་རྒྱུང་བ་མེད།
ང་ཆོ་རང་དབང་ལུང་པར་བསྐྱད་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱུག་པས་རེ་འབྲུས་ཤོར་
ཐོག་འགྲོ་གི་མེད་དམ་སྤྱུག་མ། ཐོད་ནང་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་འགལ་རྒྱུན་
འབྲད་བཞིན་པར་བརྟེན། སྤྱིང་སྤྱོད་པས་ཤེ་མཐོགས་སུ་འགྲོ་བཞིག་ཡོང་
གི་ཡོད། ང་ཆོ་རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་རྒྱུང་ལག་རྒྱུང་བྱས་ཏེ་
བསྐྱད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོད་སྤྱུག་པས། མཐོགས་པོ་བྱ་རྒྱ་རྒྱུང་ཟད་ཤུགས་
རྒྱུང་དུ་འགྲོ་གི་མེད་དམ་སྤྱུག་མ།



དམར་མཆོད་ཕུལ་བ་འཆེ་ མེད་གི་སྨྱོད་དང་འགལ་མིན།

བཀའ་འདྲི། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཀྱན་སྦྲང་
ནི། བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་ཇེ། སྨྱོད་པ་འཆེ་བ་མེད་པ་སོགས་ཡིན་ན།
ཁ་ཆེ་དང་ཉིན་རྒྱུ་ཉེ་ཆོས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་ལ་དམར་མཆོད་
ཕུལ་བ་དང་། སེམས་ཅན་མང་པོ་སྡེ་བ་གསོད་བྱས་ཏེ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
བྱེད་སློ་སྡེ་ལ་བ་འདི་རྣམས་བྱམས་སྦྱིང་ཇེ་དང་། འཆེ་མེད་གི་སྨྱོད་
པའི་ཀྱན་སྦྲང་དང་རྒྱུ་འགལ་དུ་སྦྲང་འདུག་པས། དེར་གསུང་ལན་
ཞིག་གནང་རོགས།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་ཆོས་ལུགས་རང་རང་སོ་སོའི་འགྲོ་སྤངས་
ཞིག་ཡིན། ངོས་ནས་ཤེས་ཆོད་བྱས་ན། འཇིག་རྟེན་བོད་པ་པོ་འདོད་
མཁན་གི་ཆོས་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱི་སྦྱིང་ཇེ་བསྐྱོམ་ས་གཙོ་བོ་ནི་བདག་ཅེས་
ཉག་གཅིག་རང་དབང་པའི་བདག་ཡོད་མཁན་རྣམས་ལ་ཕལ་ཆེར་བྱམས་
བཅེ་སྡེ་བས་པ་ལྟ་བུ་དང་། བདག་མི་འདོད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཆ་ལ་
གི་འདུ་ཤེས་ལྟ་བུ་བཅེ་བ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་དཔེར་ན། ང་ཆོའི་
མཐོང་ཆོས་སུ། རྩ་རམ་ས་ནས་འཇའ་མུ་བར་བྱིན་ན། དེང་སྐབས་
ཟ་ཁང་ཆུང་དུ་ཕལ་ཆེའི་མདུན་དུ་འདུ་བྱེད་ལྷགས་དྲུའི་ནང་ལྷགས་པ་



མཐོང་རྒྱལ་ཡོད། བྱ་དེ་དེ་ནམས་ལ་སྲིག་གི་འདུ་ཤེས་མེད། སྤང་ཡོར་
 དུ་ཐེངས་གཅིག་མཐོང་བུང་བར། ཤིང་ཏྲིག་དང་ཆོས་ཆོང་སའི་ཟུར་
 དུ་བྱ་དེ་བཞག་འདུག བྱ་དེ་དེ་ནམས་ཆོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལས། དེ་ལ་
 སྲིག་ཡོད་པ་དང་། ར་ཆོ་ལྟར་གྱི་ཆོར་བ་ཡོད་པ་དམ་གྱི་མེད། དེ་ལ་
 བྱུང་པར་ཞིག་ཡོད། དེ་མིན་རང་རང་གི་གྲུབ་མཐའི་ཐོག་ནས་དགོན་
 མཆོག་ལ་དམར་མཆོད་ཕུལ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

ལྟར་ཡོད་ལའང་དམར་མཆོད་ཕུལ་བ་ཡོད་ལ། དུས་ཕྱིས་ཀྱང་
 ས་ཁྲག་ལུང་ཁྲག་འགའ་ཞིག་ཏུ་ཡུལ་ལྷ་གསོལ་བར་དམར་མཆོད་འབུལ་
 གྱི་ཡོད། བསངས་གཏོང་སྐབས་བསང་ཁྲག་སྟེང་ལུག་གསོན་པོ་བཞག་
 པ་ཞིག་ལྟར་མཐོང་ཚུང་ཡོད། དེ་དག་ནི་ལུགས་སྲོལ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་།
 དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་དང་། ལྷ་གསོལ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དམར་མཆོད་
 འབུལ་དགོས་ཞེས་པ་ནི་རང་རང་གི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ནི་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་ངོས་ནས་གཞལ་ན་མ་འགྲིགས་པ་ཞིག་
 རེད། འོན་ཀྱང་དེས་འཇམ་སྒྲིང་འདྲིའི་ཐོག་འགྲིགས་མེད་ཅེས་བཞོད་
 བྱུང་ཐབས་མེད། དམར་མཆོད་འབུལ་མཁན་ནམས་ལ་བྱིད་རང་ཆོས་
 དམར་མཆོད་ཕུལ་བ་དེ་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་དང་། ལྷག་པར་ནང་པའི་
 བརྟེ་བའི་གྲུབ་མཐའ་དང་འགལ་གྱི་འདུག་པས་དམར་མཆོད་བྱས་ན་
 མི་འགྲིགས་ཞེས་ཅི་ལྟར་བྱས་ཏེ་བཞོད་དགོས་སམ། དེ་ལྟར་བཞོད་
 པའི་ཐོབ་ཐང་ཡང་མེད།



ང་ཆོ་ནང་ཆོས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་ལྟ་བུ་བ་གཞན་དག་འཛིན་
 མཁན་ཞིག་གིས་བྱེད་རང་ཆོའི་ལྟ་བུ་དེ་ནོར་བ་རེད། བྱེད་རང་ཆོས་
 འཛིན་ནི་ན་ཕྱི་མ་བསམ་མཐོ་བཏང་བ་དེ་ནོར་བ་རེད་ཅེས་བཞིན་ན། དེ་
 ནི་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་གཅིག་པ་ཡིན།
 དམར་མཆོད་འབྲུལ་བར་འབྲུག་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་བཀའ་གནང་བ་ཞིག་
 ལ། རྒྱར་ལ་དྲགས་དེ་མི་དགོན་པའི་མགོན་ཁང་གི་མདུན་དུ་ལྷག་ནག་
 པོ་ཞིག་བྲིད་ཡོང་ནི་ལྷག་བསད་པའི་སྤྱིང་མགོན་ཁང་ནང་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་
 ཚུལ་གསུང་གི་འདུག རྗེས་སུ་དེ་ལྟར་མི་ཆོག་ཅེས་བཞིན་པ་ནས་བརྒྱུང་
 མཆོམས་འཛིན་བྱས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། དེ་དག་ནི་ལྷགས་
 སྤོལ་ལྟ་བུ་ཆགས་དེ་འགྲོ་གི་ཡོད།



མཆོད་པ་ལྟུང་ལྟུང་སྐབས་ཀྱི་ཕྱག་ རྒྱུས་གང་ཞིག་མཆོད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བཀའ་འདྲི། མཆོད་པ་ལྟུང་ལྟུང་སྐབས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱུས་གང་ཞིག་
མཆོད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། ཕྱག་རྒྱུད་ཀྱི་དེ་དབུས་ཀྱི་ས་རི་རབ་མཆོད་པ་དང་།
འོན་ཀྱང་རི་རབ་ནི་མེད། གཡས་གཡོན་རྣམས་ཀྱི་ས་སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་
ཕྱན་མཆོད། སྒྲིང་ནི་འཇམ་སྒྲིང་དུག་ཅམ་ཞིག་ཡོད། དེ་མིན་གར་
ལུས་འཕགས་པོ། ལྷ་འཇམ་བུ་སྒྲིང་། རུབ་བ་ལང་སྒྲིང་། བྱང་སྒྲིང་
སྒྲིང་བཅས་ལས། སྒྲིང་སྒྲིང་ན་ཆོ་སྒྲིང་དེ། གཉིས་ནི་ཕྱེད་ཕྱེད་སྒྲིང་ས་
པོ། ཞེས་དང་། རྣམ་ཕྱེད་ནི་མ་རུབ་པ་དང་། ཉི་མ་ཕྱེད་དང་
ཆར་དུས་གཅིག་ ཅིས་གསུངས་པ་རྣམས་ནི་མེད། དེས་ན་མཆོད་
བྱ་རི་རབ་དང་སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་ཕྱན་མེད་ན། མཆོད་ཕྱེད་དེར་ཡང་སྒྲིང་
པོ་དེ་ཅམ་མེད། དེ་ལས་ཐལ་མོ་སྒྲིང་ན་ཡག་ཤོས་རེད། དངོས་ནས་
རང་གི་ལུས་བྱན་དུ་དབུལ་བ་དང་། དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་དག་
ཅ་རྣམས་སེམས་ཅན་ལ་བསྒྲིབ་སྒྲིབ་གསུང་ནི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་བསོད་
ནམས་རྒྱལ་ཆེན་གསོག་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

དེ་བཞིན་མཆོད་པ་ལྟུང་ལྟུང་ནས་དེས་མཆོད་པར་བྱས་ཏེ། བདག་



གཞན་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཡོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་ཆོགས་བཅས།
 །རིན་ཆེན་མཆོད་པ་བཟང་པོ་ཀྱན་བཟང་མཆོད་པའི་ཆོགས་བཅས་པ། །ཆོ་
 ཡིས་སྒྲངས་ནས་སྒྲ་མ་ཡི་དམ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་འབུལ། །ཐུགས་
 རྗེའི་དབང་གིས་བཞེས་ནས་བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་དུ་གསོལ། །ཞེས་
 སོགས་གསུང་གི་ཡོད། དེ་དག་ནི་འདི་ས་མཆོན་ནས་དེའི་ཆེའི་དེའི་
 དུས་འཇམ་གྱིང་ཡོངས་གྲགས་སུ་གྱིང་བཞི་གྱིང་ཕྱན་གྱིས་མཆོན་བདག་
 པོས་བཟུང་བ་དང་མ་བཟུང་པའི་བཟང་པོའི་མཆོད་རྗེས་གང་དང་གང་
 ཞིག་ཡིད་པ་ཚང་མ་སྒོ་ཡིས་སྒྲངས་ནས་འབུལ་གྱི་ཡོད་བསམ་པ་བྱས་
 ན་ཆོགས་གསོག་གི་ཡོད།



སྟོང་ཉིད་ཀྱི་འབྲས་བུ་

སྟོང་ཉིད་ཡིན་མི་ཆོག་གཤམ།

བཀའ་འདྲི། བྱ་དངོས་ཡིད་ཆད་སྟོང་ཉིད་དུ་འཛིན་ལ། དེ་
ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་སྟོང་ཉིད་ཡིན་མི་ཆོག་གཤམ།

བཀའ་ལན། བྱེད་རང་གིས་སྟོང་ཉིད་ཅེས་པའི་ཆོག་པེད་
སྟོང་བྱེད་ཀྱི་ཡིད་ཀྱང་། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་གཤམ་ཀྱི་ཡིད་དམ། སྟོང་
ཉིད་ཅེས་པ་དེ་ཨམ་ཕྱག་སྟོང་པ་ཡིན། ད་ལྟོ་ང་ཆོ་ཞིགས་ཇ་བཟས་
ནས་དུས་ཡུན་གང་འཆམས་ཐུན་པས་གོད་པ་སྟོང་པ་ཡིན། ཞེས་པའི་
སྟོང་པ་དེར་གཏན་ནས་བརྟུན་ཀྱི་མེད། མགོན་པོ་ལྷ་སྐུ་བྱུང་གིས།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་དོན་ཞིག་
ལ་སྟོང་ཉིད་ཅེས་བརྟུན་ཀྱི་ཡིད་ཅེས་གསུངས་ཡིད། བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་
བར་འབྱུང་བས་ན། རང་དབང་གིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་དང་། རོ་བོ་
ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པས་
སྟོང་པ་དེར་སྟོང་ཉིད་ཅེས་བརྟུན་ཀྱི་ཡིད་པ་ལས། སྟོང་པ་ཞིག་ལ་
བརྟུན་ཀྱི་མེད། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་ཡིན་ལྟ་བུས། ལྷ་



ལ་བརྟོས་པ་དེ་གི་ནུ་འཐད་ཅིང་། རྟེན་གཞན་ལ་རག་ལུས་པ་དེ་
ཡང་གི་ནུ་འཐད་པ་ཡིན། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད་ན། བརྟོས་
ལྷོ་ཏ་ལས།

རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ན། །

བརྟེན་ནས་བཏགས་པས་ཅི་བྱ། །

རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད་ན། དེ་ཉིད་བཞག་པས་ཆོག་པས།
བརྟེན་ནས་བཏགས་པས་ཅི་བྱ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད། བརྟེན་ནས་
བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ང་ཚོས་བརྟོན་མེད་གོ་བ་སྟེ་བས་བྱུབ་པ་ཞིག་
ཡིན། བྱེད་རང་གིས་ད་ལྟའི་སྟོང་པའི་གོ་བ་དེ་གང་ལ་བརྟོན་གྱི་ཡོད་
དམ། རྟོན་ལ་སྟོང་པའི་གོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་བྱས་ཏེ་གཞི་ནས་
སྟོང་པའི་སྟོར་བརྟོན་དགོས་པ་ཡིན།

ངོས་ནས་གོང་དུ་བརྟོན་པ་ལྟར། གཞི་དངོས་པོའི་ཆོས་རྣམས་
ཀྱང་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་གཞུག་དང་། ལམ་བཟོད་པའི་རིམ་པ་དེ་
དག་ཀྱང་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་གཞུག་རེད། ལམ་བཟོད་པ་ལ་བརྟེན་
ནས་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་པ་དེ་ཡང་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཁོ་ན་རེད།
དེར་བརྟེན་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་སྟོང་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རོ་བོ་ཉིད་
ཀྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་ཡིན་སྟབས། གཞན་ལ་བརྟོས་པ་དེ་འཐད་པ་
དང་། གཞན་ལ་བརྟོས་པ་ཡིན་སྟབས་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་དངོས་
པོའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་འཐད་པ་ཡིན། སྟོང་པའི་གོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་
ན། སྟོང་པའི་གོ་བ་ངོ་མཁི། རང་བཞིན་སྟོང་པ་རེད་ཅེས་བརྟོན་



སྐབས་ཡོད་པ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལས། རྒྱུད་ཀོར་གྱི་དོན་བཤད་
 ཀྱི་མེད། ཡོད་པ་ཞིག་དང་བསྟོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་བཅོམ་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་
 རོས་ནས་རྒྱུན་དུ་བཅོམ་ཀྱི་ཡོད། དེ་མིན་མང་པོ་ཞིག་གིས། དབུ་
 མ་པ་ཐ་སྟོད་དུ་ཡང་རང་མཆན་མི་བཞེད་པར་དེ་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་
 སྟོང་པ་ཞེས་གསུང་མཁན་དེ་ལ་དབུ་མ་པའི་ནང་ནས་ཀྱང་འགྲིགས་མི་
 འདུག་གསུང་མཁན་ཡོད་ལ། སེམས་ཙམ་པའི་ལྟ་བུ་འཛིན་མཁན་རྣམས་
 ཀྱིས་ཀྱང་དེ་འགྲིགས་མི་འདུག་ དབུ་མ་པའི་ལྟ་བུ་དེ་ཆད་ལྟ་མེད་ཅེས་
 གསུང་གི་ཡོད། གྲུབ་མཐའ་གཞན་རྣམས་ནས་དེ་བས་ཀྱང་སྟོས་ཅི་
 དགོས།

ནང་ཆོས་མིན་པའི་ཆོས་རྒྱུད་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ནི་རྟེན་འབྱུང་
 གཏན་ནས་ཁས་ལེན་གྱི་མེད། དེས་ན་སྟོང་པ་ཞེས་བཅོམ་སྐབས། གང་
 དང་ཅི་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་གོ་བ་ལེན་གྱི་ཡོད། དེ་དག་དབུ་བ་
 བྱེད་གོས་པ་ཡིན།

སྟོང་པ་ཞེས་བྱ་དོན་བྱེད་པ། །

སྟོང་པའི་དོན་མིན་བདེན་པས་ཏེ། །

རྟེན་འབྱུང་རྒྱུ་ལས་རང་བཞིན་གྱིས། །

འབྱུང་བའི་དོན་མིན་སྐྱུ་མའི་ཚུ་ལ། །

དེ་ལྟར་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་གི། །

སྒྲ་དོན་ལེགས་པར་ངེས་པ་ན། །



གཞི་གཅིག་ལ་སྒྲུང་སྟོང་གཉིས། །

མི་འགལ་འདུ་བ་ཉིད་དུ་གྱུར། །

ཞེས་སྟོང་པ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པའི་དོན་ཡིན་པ་ལས། གང་
ཡང་མེད་པའི་སྟོང་པའི་དོན་ཞིག་མིན། རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་རྒྱུ་
ཡན་རྒྱུན་བརྟོན་ནས་གྲུབ་པའི་སྒྲུ་མ་རྩ་བུ་ཞིག་ཏུ་གསུངས་པ་ལས། བདེན་
པར་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན། དེར་བརྟེན་དོ་བོ་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་ཡིན་
པ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་པ་གཉིས་གཞི་གཅིག་གི་སྟོང་དུ་
འགལ་མེད་དུ་ཡོང་གི་ཡོད། རྣམ་པར་རྟེན་འབྲེལ་བརྟོད་པ་ལས།

རང་བཞིན་འགལ་ཡང་མེད་པ་དང་། །

འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་འབྱུང་བའི། །

རྣམ་གཞག་ཐམས་ཅད་འབྲད་པ་གཉིས། །

མི་འགལ་འདུ་བ་སྟོང་ཅི་དགོས། །

བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། །

མཐར་ལྷ་བ་ལ་མི་བརྟེན་ཞེས། །

ལེགས་གསུངས་འདི་ནི་མཁོན་ཁྱོད་ཀྱི། །

སྒྲུབ་ཆ་ན་མེད་པའི་རྒྱ། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད།



འཇམ་གླིང་འཛིག་སྐབས་ བདག་ཅེས་པ་གང་དུ་གནས་སམ།

བཀའ་འདྲི། ལྷོད་བཅུད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་དང་། རེང་དུས་
ཀྱི་རྩལ་ཕྱན་མཆོན་ཆའི་དབང་ལས་ཉིན་ཞིག་འཇམ་གླིང་འདི་འཛིག་
པའམ་སྟོང་ན་དེའི་སྐབས་བདག་ཅེས་པ་དེ་གང་དུ་གནས་སམ།

བཀའ་ལན། བདག་ཅེས་སྟོན་ཏེ་ཆ་པོ་དེ་ཡང་ཡལ་ནས་མེད་
པ་ན་ཡག་ཤོས་རེད། འཇམ་གླིང་ཕྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱ་ཞེས་བཞིན་ཀྱི་ཡོད།
གོང་དུ་བཞིན་པ་ལྟར་འབར་གས་ཆེན་པོར་ཐོག་མ་མེད་སྐབས། འཇམ་
གླིང་ལའང་ཐོག་མ་མེད། འཇམ་གླིང་འདི་གཅིག་ཕུ་མིན་པར་འཇམ་
གླིང་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་ཡོད། ལྷོ་ཆོག་ས་ལའང་མཐའ་གཏན་ནས་
མེད། ཕྱེ་ཤེལ་ཇི་ཅམ་གྱིས་བྱག་ས་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་ལྷོ་ཆོག་ས་ཀྱི་
མཐའ་མཐོང་རྒྱ་མེད། ལྷོ་ཆོག་ས་ཤིག་གིས་བཞིན་པ་ལ། འཇམ་
གླིང་འདིའི་ཐོག་དེང་སྐབས་སྒྲི་སྒྲི་འགོག་མཁན་ཏེ་ཅང་མང་པོ་འདུག
མ་འོངས་པར་མི་ལུས་ཐོབ་རྒྱ་ཁག་པོ་བྱས་མི་ཡོང་ངམ་ཞེས་བཞིན་ཀྱི་
འདུག འཇམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་མི་སྟོང་ས་ཀྱང་འཇམ་གླིང་གཞན་
དང་གཞན་མང་པོ་ཡོད། འཇམ་གླིང་འདི་སྤྱི་ཕྱེ་ཅམ་ཞིག་ལས་མཐར་
སྟོང་ས་ཀྱི་རེད། དེ་ནི་མངོན་པ་མཛོད་ནས་གསུངས་པ་དེ་ཏེ་ཅང་ཡག་



པོ་རེད། ལྷོང་པའི་བསྐལ་པ་དང་། ཆགས་པའི་བསྐལ་པ། གནས་
པའི་བསྐལ་པ། འཛིག་པའི་བསྐལ་པ་བཅས་འདི་ལྟར་དུ་འགྲོ་གི་ཡིད།

དེ་གངས་མེད་གསུམ་ལ་སངས་རྒྱུ། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། གང་ལྟར་འཛམ་གླིང་ཆགས་འཛིག་གནས་
གསུམ་ཅན་ཞིག་དང་། འཛམ་གླིང་འདི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཤིག་
ཡིན་སྐབས་མཐར་འཛིག་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་
ཡིན་ན་འབྲུང་ཞིང་འཛིག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན། དཔེར་ན། ང་
རང་ཆོའེ་མི་ཆེ་གཅིག་ལ་མཆོན་ན། རྒྱུ་བ་སྤྲ་མ་གྱི་པའི་སྐབས་ཤེས་
པ་རགས་པ་རྣམས་རིམ་བཞིན་ཐིམ་ནས་ཤེས་པ་སྤྲ་ཤོས་སུ་གྱུར་པ་དང་།
ཡང་དེ་ནས་རྒྱུ་བ་ཞིག་ལེན་སྐབས། ཤེས་པ་སྤྲ་མོ་ནས་ཇེ་རགས་སུ་
འགྲོ་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཕྱི་རྫོང་གྱི་འཛིག་རྟེན་འཛིག་པའི་གོ་རིམ་ནི་
ས་རྒྱ་མེ་རྒྱང་ནམ་མཁའ་བཅས་དང་། འབྲུང་བའི་རིམ་པའི་དབང་
དུ་བྱས་པའི་གོ་རིམ་ནི། ནམ་མཁའ་རྒྱང་མེ་རྒྱ་ས་བཅས་རིམ་བཞིན་
འབྲུང་བ་ཡིན།

ཕྱི་རྫོང་གྱི་འཛིག་རྟེན་ནམ་མཁའ་རྒྱང་མེ་རྒྱ་ས་བཅས་རིམ་པར་
རྒྱུ་བ་ལྟར། ང་རང་ཆོ་ནང་གི་འཛིག་རྟེན་དེ་ཡང་སྤྲ་རགས་ཀྱི་བྱུང་པར་
ཅོམ་ལས། རགས་པ་སྒྲོ་བུར་བའི་ཤེས་པ་རྣམས་གནས་པའི་རིང་གསོན་
པ་དང་། རགས་པ་སྒྲོ་བུར་བའི་ཤེས་པ་རྣམས་འགགས་ནས་མཐའ་མ་
འོད་གསལ་གྱི་ཐོག་དུ་སྒྲེབས་ཤིང་། དེ་ནས་འབྲུང་བ་ལུགས་སྒྲོག་གི་
ཉེར་ཐོབ་དང་། མཆོད་པ། ལྷུང་བ། འབྲུང་བ་ནམ་མཁའ་རྒྱང་མེ་



ཆུ་ས་བཅས་རིམ་བཞིན་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན།

ཐིམ་པ་ལུགས་འབྱུང་ཞེས་པ་ནི། ས་ཆུ་མེ་རྒྱུང་བཅས་དང་།
ནང་གི་འཛིག་ཏེན་ནི་སེམས་ལྡན་སྐྱེས་བུ་དང་སེམས་མེད་པེམ་པོ་གཉིས་
ལས། སེམས་ལྡན་སྐྱེས་བུ་ལ་སེམས་སམ་ནམ་ཤེས་ལྡན་མིན་ཐོག་དུ་
སྒྲེབས་པས་ན། ཐུ་ཡི་འབྱུང་བ་ཤོད་སྐབས་ས་ཆུ་མེ་རྒྱུང་ནམ་མཁའ་
བཅས་དང་། ནང་གི་འབྱུང་བ་ཤོད་སྐབས་ཀྱང་ས་ཆུ་མེ་རྒྱུང་ནམ་ཤེས་
ནམ་མཁའ་བཅས་དང་། ནང་གི་ནམ་མཁའ་ནི་སྟོང་པ་བཞི་སྟེ། སྟོང་
པ་དང་པོ་སྒྲུང་བ་དང་། སྟོང་པ་གཉིས་པ་སྟོང་པ་མཆེད་པ། སྟོང་པ་
གསུམ་ཉེར་ཐོབ། སྟོང་པ་བཞི་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་འོད་གསལ་བཅས་
རིམ་པར་འགྲོ་གི་ཡོད། ཐུ་ཡི་འབྱུང་བ་རྣམས་སྤྱི་རིམ་ནས་རིམ་པར་
སྐྱེ་ཞིང་རགས་རིམ་རིམ་བཞིན་ཐིམ་པ་ནི་བརྒྱུད་སྒྲ་མའི་ནང་ད་ཅང་
གསལ་པོ་ཡོད།

དེ་བཞིན་སྤྲུགས་སྒྲ་མེད་ཀྱི་གཞུང་དང་འབྲེལ་ནས་བརྗོད་ན།
ནང་གི་འཛིག་ཏེན་དེ་ཡང་རྒྱུང་གི་རྣམ་འབྱུལ་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད།
བཤད་རྒྱུད་དེ་རྩིས་པའི་ནང་། ཁམས་གསུམ་པོ་དེ་རྒྱུང་གི་རྣམ་འབྱུལ་
ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུང་སྤྱི་རགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན།
རགས་པའི་རྒྱུང་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་པ་རགས་པའི་ཏེན་བྱེད་པ་དང་། དེ་
དག་རིམ་བཞིན་ཐིམ་སྐབས་མཐར་རྒྱུང་སྤྱི་མའི་ཐོག་བྱིན་པ་དང་། རྒྱུང་
སྤྱི་མའི་སྤྱི་མ་གཞི་བྱས་ཏེ་ཡང་རྒྱུང་སེམས་རགས་པ་རྣམས་ལྟར་སྐྱེས་
པ་བཅས་འདི་ལྟར་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།



བཀའ་འདི། རང་ཆོས་ནས་དངོས་པོ་རྣམས་ས་ཁུ་མེ་རྒྱང་
བཅས་ཀྱིས་བཟོས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་འདུག ཆོན་རིག་ནང་ཁུ་ནི་
རྒྱང་གིས་བཟོས་པ་ཡིན་ཞེས་འདུག་པས་འདི་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

བཀའ་ལན། གོང་དུ་བཟོད་པ་ལྟར་འབྱུང་དང་འབྱུང་འབྱུང་
གཉིས་སུ་ཕྱེ་ཞིང་། རྣམ་རྒྱན་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་པའི་ས་ཁུ་
མེ་རྒྱང་བཞི་ཡི་འབྱུང་འབྱུང་གི་ས་ཁུ་མེ་རྒྱང་བཞི་པོ་དེ་ཡིན། དེ་དག་
རིམ་བཞིན་ཇི་ཤར་འགོ་སྐབས་འབྱུང་བ་ཤོའི་ཐོག་དུ་སྐབས་སྐབས་
ཆོན་རིག་གི་ quark ཉི་ལྔ་ལ། དང་པོ། གཉིས་པ། གསུམ་པ་དེ་
རིགས་ནི་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་པའི་གཟུགས་ལྟ་བུ་ཡིད་མྱོའི་སྤང་ནས་བཅིས་
བརྒྱབ་སྟེ་བཤད་པ་ལས། atom ཉི་ལྔ་ལ། ཐུ་ཤེལ་ནང་ནས་
བཞུས་ན་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། quark ཞེས་པ་དེ་དག་མཐོང་རྒྱ་མེད།
དེ་དག་གཞི་ནས་པན་ཚུན་བསྐྱར་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་ལ། ཆོན་
རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་སྤངས་དང་། འགྲེལ་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱས་
སྤངས་ལ་ལྟ་བ། རང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་
ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཆོན་ནས་འགོ་ལུགས་མཐུན་པ་གང་དང་གང་ཡོད་སོགས་
ཉམས་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།



སེམས་ལ་བདེ་བ་ཡོད་ན་ ངེས་པར་ཆོས་སྤྱང་དགོས་སམ།

བཀའ་འདྲི། ཆོས་གང་ཡང་མི་ཤེས་ཤིང་། སེམས་ལ་བདེ་བ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། གང་ཟག་དེས་ངེས་པར་དུ་ཆོས་སྤྱང་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། མི་དགོས་པ་ཡིན། རང་ཉིད་ལ་དགོས་པ་དེ་ཞི་བདེ་དང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་ཡིན་སྟབས། དེ་དག་འདུག་ན་བཞག་ན་འགྲིགས་པ་ཡིན། རྒྱུ་བ་ཕྱི་མ་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏུ་ན་སེམས་འབྲུག་རྒྱུ་ལྡན་པ་ཡིན་པས། དེ་ལས་གཡུག་བཞག་ན་ལེགས། དེས་ན་ངོས་ནས་ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་མིའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་ལྟར་ཡིན། འཇམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་གི་མི་ཡལ་མོ་ཆེ་ཆོས་ལ་དོ་གལ་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་ཡལ་ཆེར་མེད།

ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལ་ཆ་མཆོན་ན། ཡེ་ཤུའི་སྤྱི་ཁབ་དུ་བསྐྱོད་དེ་འབྲུག་ཙམ་རིང་སྒྲོན་ལམ་རྒྱག་པ་དང་། སྤྱི་ཁབ་གི་ཕྱི་ལ་ཐོན་རྗེས་གང་ཡང་མེད། ང་ཆོ་ནང་པར་ཆ་བཞག་ཀྱང་། འབྲུག་ཙམ་ཁ་འདོན་བྱེད་རིང་བསམ་སྒྲོ་རྟོག་ཙམ་བཏང་བ་ལས། དེ་དག་ཚར་ན་ཆགས་སྤང་བྱེད་སར་ཆགས་སྤང་དང་དུ་སྒྲུབ་ནས་འགོ་བ་ལས་ཆོས་མི་བྱེད་



ཅིང་། ཆོས་ལ་དོ་གཤམ་ཆེན་པོ་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཆོས་ཞེས་པ་
ནི་ཉི་མ་བསྐྱལ་རྒྱ་ལྡན་པུར་བཅི་བ་དང་། བྱ་རྒྱ་མེད་ན་སྤང་བ་བཟུང་
སྟེ་མཆི་བ་གངས་ནས་སྟོན་པ་དང་། བྱ་རྒྱ་ཡོད་ན་སྤང་བ་གཡུགས་ཏེ་
གང་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་དག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་མི་ཡལ་མོ་ཆེས་
ཆོས་ལ་དངོས་གནས་དོ་གཤམ་ཆེན་པོར་བཅིས་ཏེ་བྱེད་མཁན་མེད།
དངོས་གནས་དོ་གཤམ་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་ཆོས་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་དངོས་
གནས་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡོད།

ངས་ནམ་རྒྱུན་ཏག་པར་འདི་ལྟར་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱེད་རང་
ཆོས་ཆོས་ཁས་སྒྲངས་རུང་མ་སྒྲངས་རུང་དེ་ནི་བྱེད་རང་ཆོ་མི་སྟེར་ལ་
རག་ལུས་པ་ཞིག་རེད། གཤམ་སྟོན་བྱེད་རང་གིས་ཆོས་ལུགས་ཤིག་ཁས་
སྒྲངས་ན་ཆོས་ལུགས་དེ་རང་ས་པར་དུ་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གི་ཐོག་ནས་
ཉམས་ལེན་བྱ་དགོས་པ་རེད། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ཆོས་དེ་ཉིན་རེ་འཆོ་
བའི་ཆ་གས་སུ་གྱུར་ནས་དེའི་རྒྱལ་པ་ཐོན་གྱི་རེད། གཞན་ཆོས་ཞེས་
པ་དེ་རིག་གཞུང་གི་ཆ་གས་ཙམ་དུ་འགྱུར་གྱི་རེད། ད་དུང་སྤྱུག་ཤོས་
ནི་ཆོས་ལ་ Attachment རྒྱུགས་ཞེས་ཀྱི་སྟེང་ས་ན། ཆོས་ཀྱི་
བསྐྱེད་བྱེད་ཉམས་ལེན་དེ་ཙམ་མེད་པའི་ཐོག་ཆོས་ལ་ཆགས་སྤང་སྟེང་ས་
ན། ཆོས་ཀྱི་མིང་གི་ཐོག་ནས་རྫོག་ཏུ་ལུང་པ་གང་བཟོ་མཁན་ཆགས་
ཀྱི་ཡོད། ཆོས་ཀྱི་མིང་གི་ཐོག་ནས་རྫོག་ཏུ་བཟོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ནི།
ཆོས་ཀྱི་དོན་མིན་པར་ economy རྒྱུགས་ཞེས་ཀྱི་དང་། power
རྒྱུགས་ཞེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་སྤྱིའི་ལོ་རྒྱུས་



ཐོག་ནས་བརྒྱས་ཀྱང་དཔལ་འབྱོར་དང་དབང་ཆའི་ཆེད་དུ་ཆོས་ཀྱི་མིང་
 བཅད་སྟོང་བཏང་བ་དེ་འདྲ་བུར་ཡོད། དེ་ནི་ཤུགས་ཀྱི་ཆེན་པོ་རེད།
 ཆོས་ནི་མིའི་བསམ་སྒྲོ་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟབས་ཆོས་ཀྱི་མིང་
 བོ་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་རྒྱུར་ལས་སྒྲ་པོ་ཡོད། འོན་
 ཀྱང་ཆོས་མེད་པར་རང་ཉིད་འདོད་པ་འཆོམ་པ་ཞིག་ཡོད་ན་འགྲིགས་
 པ་ཡིན། སྐྱེ་མཁའན་ཁྱེད་རང་ཆོས་བྱེད་རོགས་ཞེས་སུ་གཅིག་གིས་
 ཀྱང་བརྗོད་ཀྱི་མ་རེད།

ཐུར་བོང་རིན་པོ་ཆེ་ཡོད་སྟབས། ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཞིག་གིས་བཀའ་
 འདི་ཞུས་པ་རེད། ནང་པའི་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟར་
 རིན་པོ་ཆེས་ནང་ཆོས་རྒྱུད་གནང་བས། ཕྱི་རྒྱལ་བ་དེས་དེ་ནི་རྟོག་
 དྲ་དྲ་ཅང་ཆ་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུས་པར། རིན་པོ་ཆེས་ཁྱོད་རང་ལ་ནང་
 ཆོས་བྱེད་དགོས་ཞེས་སུས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག་གམ་ཞེས་གསུངས་འདུག་
 པ་ནི་བདེན་པ་ཡིན། ཆོས་བྱེད་དགོས་ཞེས་བཀའ་གཏོང་མཁན་སུ་
 གཅིག་ཀྱང་མེད། དེ་ནི་སོ་སོས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱུ་རེད། སེམས་
 འདུལ་རྒྱུར་ཆོས་ཀྱིས་ཡན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་ན། ཆོས་
 སྟོབ་སྟོང་མང་ཙམ་བྱས། རང་གིས་ལྟ་བུ་བྱེད་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་མང་
 ཙམ་བཏང་ན། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནི་དངོས་གནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་
 རྩི་ཆེན་རང་རེད།

ནུ་ལེན་ལ་ཆ་མཆོན་ན། ཤེས་ཡོན་གྱི་རྩི་གནས་ཤིག་ཆགས་
 ཡོད་པ་ལས། ཞབས་བརྟན་འདོན་མཁན་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། མཁས་



པ་དེ་དག་ཀྱང་སྤུལ་དུ་བྱུང་བའི་མཁས་དབང་ག་ལྟག་རེད། རང་ཆོས་
ལ་དད་པ་མེད་ཀྱང་རང་པོའི་ལྟ་བུ་བ་རྣམས་ཤེས་ན། བསམ་སྒོ་རྒྱ་ཆེ་
རུ་འགྲོ་བ་དང་། བསམ་སྒོ་གྱ་ཡངས་སུ་འགྲོ་བར་ཏན་ཏན་ཡན་ཐོགས་
ཡོད། དེས་ན་རོས་ནས་རང་ཆོས་ལ་སྡེ་ཆོན་གསུམ་སྟེ་གི་ཡོད། རང་
ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་དང་། རང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ། རང་
ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་སྡེ་ཆོན་གསུམ་དུ་སྟེ་བ་ལས། རང་ཆོས་དེ་
ཉིད་རང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་ཞིག་ལས། ཆོས་ལུགས་
གཞན་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་པ་དང་ཆོས་ལ་དད་པ་མེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་
བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད།

རང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལའང་དགོས་
མཁོ་ཆེན་པོ་ཡོད། ཆོན་རིག་དང་རང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་
རིག་བྱང་འབྲེལ་བྱས་ན་ཆོན་རིག་དེ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་ཡིན། རྒྱ་བ་
ཕྱོགས་ཆོན་རིག་ཅེས་བརྗོད་ན་དེ་ནི་ཆད་ཡོད་ཅིག་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་
ད་ལྟ་གཏིང་ཟབ་དུ་དང་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏིང་བར་རང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ནི་
ཏ་ཅང་གི་ཡན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

དེ་ནས་རང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཀྱིས་དཔྱད་པ་བྱེད་པའི་ཐོག་ལ་ཏ་
ཅང་ཡན་ཐོགས་ཡོད། དེས་ན་རང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་
དང་། རང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་གཉིས་པོ་རང་ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཁོ་ནའི་ཐོག་
དུ་ལྟག་ན་འཇུག་པོར་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། འཕྲོ་བརྒྱན་དུ་འགྲོ་གི་འདུག་
བསམ་གྱི་འདུག དེས་ན་སྡེ་ལོ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་བཀའ་འགྱུར་དང་



བསྟན་འགྲུར་པོ་ཏི་སྤུམ་བརྒྱའི་ནང་ནས་ཆོན་རིག་གི་སྐྱོར་ནམས་སྡེ་
 ཆོན་ཟུར་དུ་ཕྱེ་སྡེ་ཟུར་བཀོལ་གཅིག་དང་། པོ་ཏི་སྤུམ་བརྒྱའི་ནང་
 དུ་ཡོད་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་སྐྱོར་ནང་ཆོས་དང་བྱམ་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་
 བ་ཡོད་པ་ནམས་ཤར་བཞག་སྡེ། སྤྱི་ཡོངས་ལ་བྱབ་བྱབ་པ་བརྟོས་གྲུབ་
 དང་། རྒྱུད་ཅིག་རྒྱུད་ཅིག་གིས་འཇིག་པའི་ཕྱ་བའི་མི་རྟག་པ་སོགས་
 རི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱུད་ཆ་གང་ཡང་མིན་པའི་ལྷ་གྲུབ་ནམས་ཟུར་དུ་ཕྱེ་སྡེ་ཕྱོགས་
 བསྒྲིགས་བྱས་པ་ནམས་ཀྱི་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་རྒྱུ་དང་། དབྱེན་རི། དེ་
 མིན་རྒྱུད་ཡིག་གཞན་དང་གཞན་ཐོག་བསྐྱར་རྒྱུ་ཡོང་བ་ཡིན། སྤྱིར་
 བཏང་གི་དོ་སྤྱོད་ཡོད་མཁན་ནམས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་
 དང་། དེ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆོན་ཞིག་ཡིན།

ཆོན་རིག་ཅེས་པ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆོན་ཞིག་དང་། སྤྱི་ཡོངས་
 ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ནམས་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆོན་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་
 བཅས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ལས་ཀ་བྱས་དང་བྱེད་
 བཞིན་པ་ཡིན། ལོ་འདྲིའི་ནང་མཇུག་སྒྲིལ་གྱི་རེད། དེ་རྗེས་རིམ་
 བཞིན་དབྱེན་ཡིག་དང་། རྒྱུད་ཡིག་གཞན་གྱི་ཐོག་ཏུ་བསྐྱར་རྒྱུ་ཡོང་
 གི་རེད། དེ་ནི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཏུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་རེད།
 རིམ་བཞིན་སློབ་ཆོན་བསྐྱབ་རྒྱུར་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཏན་ཏན་ཡོང་བ་ཡིན།
 དེ་ག་ཡིན་སང་ཉིན་ཡང་བསྐྱར་མངལ་ཡོང་།



ཉེན་གཉིས་པའི་བཀའ་ཆོས།

དེ་ན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་སྒྲིལ།

དེ་རིང་རྟགས་གསལ་གཏོང་མཁན་གྱི་ནང་དུ་ཉི་ཉོང་པ་གསུམ་
 དང་། མི་དྲི་རྣམ་གཅིག་སེ་པན་གཅིག་སོགས་ཡུལ་ཁག་མང་པོ་
 རས་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་འཆམས་འདྲི་ཡོད། དེ་རིང་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ལས་
 བྱངས་ཁོངས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཡོལ་དུ་ཕྱེབས་པ་གང་འཆམས་ཤིག་མངལ་ཏེ་
 རྒྱ་གར་དང་པོ་དེ་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྒྲིལ་དང་། དེ་བཞིན་པོ་དེ་གྱི་ད་ལྟའི་
 གནས་སྐབས་སོགས་འབྲེལ་བ་གདོད་ཏྲིག་ཙམ་ཞུ་རྒྱུ་བྱུང་། དེར་བརྟེན་
 རུང་ཟད་འབྱུངས་སོང་བས་དགོངས་དག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཁ་སང་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་ལྟར། ང་ཆོ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙུ་
 གཅིག་པའི་ནང་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཞེས་པ་ནི། དབང་པོ་རྣོན་པོའི་དབང་
 དུ་བྱས་ཏེ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་བྲིད་ལུགས་དེ་དགོས་པ་དང་། དབང་
 པོ་རྣོན་པའི་ཆོས་བྲིད་ལུགས་ལྟར་ན། ཐོག་མར་ཆོས་ཀྱི་སྤང་བྱང་གི་
 བསྐྱེད་བྱ་རྣམས་མ་བཤད་པའི་སྒོན་ལ་ཆོས་ཞེས་པ་ལེགས་སྦྱར་སྐད་དུ་
 རྒྱ་ལྟ་ཞེ་འཛིན་པ་འམ་སྒྲིབས་པའི་དོན་ཡིན། དེ་ཡང་སྒྲིབ་ལུགས་ཇི་
 ལྟར་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་རྣམ་པ་དེ་
 རྟེན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་། སུ་གཅིག་



ལའང་མེད་པའི་བྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན། ལྷག་པར་ལྷ་བ་དེ་དངོས་ཡོད་
གནས་ཚུལ་ལ་རན་པ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་ཡོད།

དེ་ན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བཞེད་སྐབས། ཡིན་པ་
རེད་བསམ་སྟེ་རྒྱ་མཚན་མ་མཐོང་བར་དད་པའི་དབང་དུ་འགྲོ་དགོས་
དོན་མེད། དེ་ན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་རེད་ཅེས་བཞེད་སྐབས། སུས་
བལྟས་ཀྱང་བསམ་སྟོན་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་
དེ་ན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་དེ་ན་འབྱུང་བ་ཤད་སྐབས།
ཐ་སྟད་པའི་བདེ་སྤྱད་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་བཞེན་ནས་ཡོང་བ་ཤེས་སྐབས། མཇུག་
དུ་བསྟོམས་ཀྱག་སྐབས་བདེ་པའི་རྒྱ་དགེ་བ་དང་། རྩིག་པའི་རྒྱ་མི་དགེ་
བ་རེད་ཅེས་གསུང་སྐབས། རྒྱང་དོར་གྱི་སྐད་དེ་སྟེབས་ཡོང་གི་ཡོད།

ཕན་ཚུན་བརྟོས་ནས་གྲུབ་པའི་དེ་ན་འབྲེལ་བ་ཤད་སྐབས།
གནད་འགག་གང་ལ་ཐུག་ཅེ་ན། མགོན་པོ་གྲུ་སྐྱབ་དང་། རྫོང་ཉིད་
བདུན་རུ་པའི་ནང་དུ་འང་གསུངས་ཡོད།

རྒྱ་རྒྱུ་ལས་སྟེས་དངོས་པོ་རྣམས། །

ཡང་དག་ཉིད་དུ་རྟོག་པ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོན་པས་མ་རིག་གསུངས། །

དེ་ལས་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་འབྱུང་། །

ཞེས་དེ་ན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་དང་པོར་མ་རིག་པའི་
དེ་ན་འབྲེལ་གསུངས་ཡོད། ང་ཚོའི་གཙུག་ལག་ཁང་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་འགྲམ་
དུ་སྤྱིད་པ་འཁོར་ལོ་ཆ་ལྷ་པ་ཞེས་པའི་རི་མོ་འབྲེ་སྟོན་ཡོད་པའི་དབུས་



སུ་བྱ་པ་ལ་སྐྱེས་པ་གསུམ་བཤེད་ཡོད། དེ་ཡང་སྤྱི་དཔལ་འཁོར་ལོ་ཞེས་
 པ་ནི། སྤྱི་དཔལ་འཁོར་པའི་སྤྱི་པ་ལེན་ཚུལ་གསུངས་པས་མིང་དེ་ལྟར་
 བཏགས་པ་རེད། དེའི་ཙུ་བ་ཉོན་མོངས་ལ་ཐུག་ཅིང་། ཉོན་མོངས་
 དེ་དག་ཀྱང་ཆགས་སྤང་མོངས་གསུམ་དང་། ཉོན་གསུམ་དུག་གསུམ་
 གྱི་ཙུ་བ་གཏི་ཐུག་ལ་ཐུག་ཅིང་། སྤག་གིས་མཆོན་པའི་གཏི་ཐུག་དེ་
 གསུང་གི་ཡོད།

ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་བབྱང་སྐབས། མ་རིག་པ་དང་། འདྲ་
 བྱེད། རྣམ་ཤེས་སོགས་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་རྣམས་གསུངས་ཡོད།
 ཐུག་བཟུལ་འདོད་མཁན་སུ་གཅིག་མེད་ཀྱང་། ཐུག་བཟུལ་དེ་རྒྱ་ལས་
 བྱུང་བ་དང་། དེ་གང་དང་གང་ལས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མ་ཤེས་པ་སྟེ།
 མདོར་ན་མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ད་ཅང་གསལ་པོ་ཆགས་
 ཡོད། རང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་ཐུག་བཟུལ་གྱི་རྒྱ་མི་ཤེས་
 པས་བྱས་པ་རེད་གསུངས་ཡོད།

དེ་ཡང་མི་ཤེས་པ་ལ་རྣམ་བཤེད་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། ཙུ་བ་ཐུག་
 ས་ནི་མི་ཤེས་པ་སྟེ། གནས་ལུགས་སམ་ཡིན་ལུགས་ལ་ཐིན་ཅི་ལོག་
 དུ་ཉོག་གས་པའི་སྒོ་ཞིག་ལ་མི་ཤེས་པ་ཞེས་འཛིན་གི་ཡོད། དེས་ན་རྒྱ་
 དང་ཁྱེན་ལ་བཞེན་ནས་བྱུང་བའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་ན། སམ་རྒྱུན་བརྟོགས་
 རས་བྱུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། སམ་རྒྱུན་བརྟོགས་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན་
 པ་ལ། རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཆོས་དེ་དང་དེ་ང་ཆོའི་སྒོ་ངོར་ཇི་ལྟར་སྤང་
 བ་ལྟར་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། ང་ཆོའི་སྒོ་ངོར་ཇི་ལྟར་



ཞིག་སྒྲུང་གི་འདུག་ཅེ་ན། རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་སྒོ་
 རྩེ་འཆར་སྐབས། ཐ་སྙད་དེ་འདུག་སའི་དོན་པར་ངོས་ནས་ཡོད་
 པ་ཞིག་འཆར་གྱི་ཡོད། པར་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྒོ་རྩེ་འཆར་
 བ་དེ་ཡིན་ཤིང་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན།

རྒྱ་རྒྱུན་ལས་སྒྲེས་དངོས་པོ་རྣམས། །

ཡང་དག་ཉིད་དུ་རྟོག་པ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོན་པས་མ་རིག་གསུངས། །

ཞེས་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་སྒྲེས་པའི་དངོས་པོ་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟར་
 སྒྲུང་བ་ལྟར་བདེན་པར་ཡོད་པ་དང་། ཇི་ལྟར་སྒྲུང་བ་ལྟར་དོན་ལ་གྲུབ་
 པ་ཞིག་ཞེན་སྐབས། དེ་ནི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་
 རྟོགས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། མགོན་པོ་སྐུ་སྐུབ་ཀྱི་སྤྲུལ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་
 དེ་པའི་དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་དངོས་ཡོད། །

སྟོང་མཐོང་ཡོན་ཏན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

དངོས་རྣམས་ཇི་ལྟར་སྒྲུང་བ་ལྟར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་
 ཡིན་ན། དོན་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་མེད་ཅེས་སམ། དོན་གྱི་ངོས་
 ནས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པའི་སྟོང་པ་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་
 གང་ཡང་མི་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དོན་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་ཡོད་
 ན། དོན་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་རེད་བརྗོད་ན། དེ་ནི་ཕྱིན་
 ཅི་ལོག་གི་སྒོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་ན་དོན་གྱི་ངོས་



ནས་ཡོད་པ་ལྟར་འཛིན་པའི་སྒོ་དེ་ཆད་མ་ཡིན། དེས་ན།

གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་དངོས་ཡོད། །

སྒོང་མཐོང་ཡོན་ཏན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

ཅེས་པའི་སྒོང་ཉིད་དེ་མཐོང་ནས་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་
གསུངས་ཡོད།

གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་དངོས་ཡོད། །

སྒོང་མཐོང་ཡོན་ཏན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

རྟོག་པས་མཐོང་བ་འཆིང་བ་སྟེ། །

རྟོག་པས་མཐོང་བ་དེས་ཡུང་གི་ཡོད། ཡུང་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པ་
དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་ཆད་མའི་རྟོག་པ་ལྟ་བུ་མིན་
པར། འདི་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་རྟོག་པ་ལ་འཛོག་གི་ཡོད།
ཕྱིན་ཅི་ལོག་གང་འདྲ་ཞིག་རྟོགས་པའི་རྟོག་པ་ཡིན་ཞེ་ན། ཡུལ་སྒྲང་སྒྲང་
བ་ལྟར་བདེན་པར་འཛིན་པའི་རྟོག་པ་དེ་ལ་བརྟུང་གི་ཡོད། དེས་ན།

རྟོག་པས་མཐོང་བ་འཆིང་བ་སྟེ། །

ཞེས་ཇི་ལྟར་སྒྲང་བ་ལྟར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་ཐག་
བཅད་ནས་ཨ་འཐས་སུ་འཛིན་པ་འཇུག་ཞེན་པའི་སྒོ་དེའི་འཛིན་སྐྱབས་
དེ་ཐ་སྐད་དུ་འདྲེས་པ་ཡིན། དོན་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་འཛིན་སྐབས་།
དོན་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་དེ་སྒོ་དེའི་ཞེན་ཡུལ་ཡིན་ལ། ཞེན་ཡུལ་དེ་
ཐ་སྐད་དུ་ཡང་མེད། མེད་པ་ཞིག་དོན་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་ལྟ་སྐབས་
སྒོ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒོ་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་རྟོག་པ་དེས་ཡུང་བ་འཇུག་



འཆིང་གི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

ཇི་ལྟར་འཆིང་གི་ཡོད་ཅེ་ན། རོན་གྱི་རིས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་
 རྫོར་འཆར་སྐབས། ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་ཡིན་ན། རོན་གྱི་རིས་ནས་
 བདེན་པའི་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་སྤང་གི་ཡོད་སྐབས་དེ་ལ་ཞིན་ཆགས་
 གྱུ་པ་དང་། མི་སྤྱད་པ་ཞིག་རོན་གྱི་རིས་ནས་ཡོད་པ་འཕམ་རང་མཆན་
 པ་སྤང་སྐབས། དེ་ལ་སྤང་བའི་རྫོ་ཤུགས་ཆེ་སྟེ་བས་གྱི་ཡོད། ཆགས་
 སྤང་གིས་ཡུང་བ་ཞིན་པ་ང་ཆོ་ཆང་མས་ཤེས་གྱི་ཡོད། འཇམ་གླིང་འདིའི་
 རྟེན་གྱི་རྟོག་ཏུ་ནམས་ལ་བཞུགས་ན། བྱིམ་ཆང་གཅིག་གི་རྟོག་ཏུ་ནས་
 བཟུང་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་གི་རྟོག་ཏུ་ཆང་མ་ཆགས་སྤང་གིས་དབང་གི་
 ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་ཡོད། རང་རྒྱལ་གཞན་པམ་ཞེས་པའི་
 རྒྱུད་ཆ་འདིའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། རང་རྒྱལ་གཞན་པམ་དེ་ཡང་
 རང་གཏན་དུ་རྒྱལ་པའི་བསམ་རྫོགས་ཡང་མེད་ལ། ཐད་ཀ་ཐད་ཀར་
 རྒྱལ་བ་བཅས་འཇམ་གླིང་འདིའི་རྟོག་ཏུ་ཆང་མ་མིག་རྒྱང་ཐུང་ཤུགས་
 པའི་སྦྱོན་གྱིས་གནས་ཚུལ་ལྟག་གི་ཡོད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ནམས་ཀྱིས་སྤྱང་གཏིང་སྐབས། ཐུགས་
 ཡོངས་དང་ཡུགས་རྒྱང་རིང་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་བཞུགས་ཏེ་དངོས་ཡོད་
 གནས་ཚུལ་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱང་བུས་མི་བཟོ་བར།
 མིག་རྒྱང་ཐུང་ཐུང་གི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་དེས་ཡུང་གི་ཡོད། དེས་
 ན་འཇམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་མཐར་གཏུགས་
 ན་མིས་བཟོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འདོད་པ་ཤུགས་ཆེ་ཤུགས་པ་དང་།



འདྲི་པའི་དབང་གིས་ཐབས་ཤེས་བྱས་པ་དེ་དག་གིས་ཐུགས་སྡོག་
 རྒྱ་གང་དང་གང་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་མ་འཁོར་པའི་
 འོག་ནས་སྒྲོག་ཏུ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཏེ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། དེས་ན།

རྟོག་པས་མཐོང་བ་འཆིང་བ་སྟེ། །

དེ་ནི་འདི་རུ་དགག་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། རྟོག་པས་མཐོང་ཆུལ་ནི་དོན་གྱི་
 རིས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་བ་དང་། དོན་གྱི་རིས་ནས་གྲུབ་ཡོད་པས་མ་
 པའི་འཛིན་པ་དེས་ཆགས་སྤང་སྦྱིས་པ་དང་། ཆགས་སྤང་གི་དབང་
 གིས་མི་འདྲི་པའི་སྤྱད་བསྐྱེལ་མང་པོ་ཞིག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་
 ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་ཡུལ་བདེན་པར་རྟོགས་པའི་ཕྱིན་ཅི་ལྷག་
 གི་རྟོག་པ་དེ་འགོག་ཐབས་ནི་རྟོག་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བརྒྱུང་བ་ལྟར་གྱི་འཛིན་
 ལྟངས་ཀྱི་ཡུལ་དོན་གྱི་རིས་ནས་མེད་པ་དེ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་སྒྲོར་འཆར་
 དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་གར་ན་དོན་གྱི་རིས་ནས་ཡོད་པ་ལྟར་དུ་སྤང་ཞིང་
 ཞེན་པའི་སྒྲོ་དེ་ཤུགས་ཇེ་ཆུང་དུ་འགོ་བཞག་ཡོང་བ་ཡིན། དེས་ན།

གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་དངོས་ཡོད། །

སྒྲོང་མཐོང་ཡོན་ཏན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

རྟོག་པས་མཐོང་བ་འཆིང་བ་སྟེ། །

དེ་ནི་འདི་རུ་དགག་པར་བྱ། །

ཞེས་དང་། སྤྱོད་འཇུག་ལས་ཀྱང་།

ཇི་ལྟར་མཐོང་ཐོས་ཤེས་པ་དག །



འདི་ནི་དགག་པར་བྱ་མིན་ཏེ། །

ཞེས་མིག་གིས་མཐོང་བའི་གཟུགས་དང་། རྩ་བས་ཐོས་པའི་
སྒྲ་ལ་སོགས་པ་འགོག་གི་མེད། གང་ཞིག་འགོག་གི་ཡོད་ཅེ་ན།

འདིར་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྩུབ་པ། །

བདེན་པར་རྟོག་པ་བརྒྱུག་བྱ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། རྟེན་རབ་སྒྲིང་པོས་མཆོན་ཤེར་ཕྱིན་
གྱི་གཞུང་ཁག་ཏུ་འང་། གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད་ཅེས་སོགས་གསུངས་
པ་དེར་གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་གློན་པ་ཡིན། གཟུགས་
མཐོང་ཀྱི་དང་། སྒྲ་ཐོས་ཀྱི་ཡོད། གཟུགས་མཐོང་བ་དང་སྒྲ་ཐོས་པ་
ལ་བརྟེན་ནས་ཕན་གོད་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་དངོས་སུ་སྤྱོད་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་
མཐོང་ཆོས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུགས་མེད་སྒྲ་མེད་ཅེས་
བརྗོད་ཀྱི་མེད། འོ་ན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། གཟུགས་སྒྲ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་
ཡོད་ཚུལ་ནི་མིང་ཙམ་བདེ་ཙམ་ཡིན་པ་ལས། གཟུགས་སྒྲ་ཇི་ལྟར་སྒྲ་
བ་ལྟར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་མེད། དོན་གྱི་ངོས་ནས་མ་བྱུང་པ་དེ་
ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་པར་
ལྟ་བའི་ཐོ་དེས་ཕུང་གི་ཡོད། དེས་ན།

ཇི་ལྟར་མཐོང་ཐོས་ཤེས་པ་དག །

འདི་ནི་དགག་པར་བྱ་མིན་ཏེ། །

འདིར་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྩུབ་པ། །

བདེན་པར་རྟོག་པ་བརྒྱུག་བྱ་ཡིན། །



ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། གཟུགས་མཐོང་པའི་མིག་གི་ཤེས་པ་དང་།
སྒྲུ་བོས་པའི་རྩ་པའི་ཤེས་པ་དག་གི་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་མི་འགོག་པར།

ཇི་ལྟར་མཐོང་བོས་ཤེས་པ་དག །

འདིར་ནི་དགག་པར་བྱ་མིན་ཏེ། །

འོ་ན་འདིར་འགོག་པ་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན།

འདིར་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྒྱུར་རྒྱུར་པ། །

བདེན་པར་རྟོག་པ་བརློག་བྱ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཨ་ཅུ་དེ་བས་མཛད་པའི་དབྱ་
མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། བདེན་པར་རྟོག་པའི་བརློག་ཐབས་ཇི་ལྟར་
བྱེད་དགོས་མིན་འགྲེལ་བཤད་བརློན་སྐབས།

ལུས་ལ་ལུས་དབང་ཇི་བཞིན་དུ། །

གཏི་མུག་ཀྱན་ལ་གནས་རྒྱུར་ཏེ། །

དེ་ཕྱིར་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །

གཏི་མུག་བཙོམ་པས་བཙོམ་པར་འགྱུར། །

ཞེས་ལུས་ཀྱི་དབང་པོས་མིག་གི་དབང་པོ་དང་། རྩ་པའི་དབང་
པོ་༥ ལྟ་ཡི་དབང་པོ། ལྟེ་ཡི་དབང་པོ་ཆང་མར་བྱལ་ཡོད། མིག་གི་
དབང་པོས་རྩ་པའི་དབང་པོར་བྱལ་མེད་ལ། རྩ་པའི་དབང་པོས་ལྟེ་ཡི་
དབང་པོར་བྱལ་མེད། དེ་ལྟར་དབང་པོ་གཞན་རྣམས་མི་ལྟར་ན་རང་
ཉིད་ཀྱི་སྡོད་གནས་ཐོག་བསྐྱེད་ཡོད། ལུས་ཀྱི་དབང་པོས་མཐའ་དག་
ལ་བྱལ་ཡོད། འདི་དཔེ་ལ་བཀོད་དེ་དོན་ལ་སྦྱར་སྐབས། འདོད་ཆགས་



ཀྱིས་ཞེ་སྤང་ལ་མ་བྱུང་ཅིང་། ཞེ་སྤང་གིས་གཏི་མུག་ལ་བྱུང་མེད། འོན་
 ཀྱང་གཏི་མུག་གིས་འདྲོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། ང་རྒྱལ། སྤྱག་
 རོག་བཅས་ཆང་མར་བྱུང་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དབང་པོ་གཞན་
 ལ་ལུས་དབང་གིས་བྱུང་པ་ལྟར་ཆགས་སྤང་གིས་མཆོན་པའི་ཉོན་མོངས་
 ཐམས་ཅད་ལ་གཏི་མུག་གིས་བྱུང་ཡོད།



མཐོང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲ་བཅོམ་མཐའ་རྒྱུ་ བར་གསུམ་དུ་གལ་ཆེ་ཚུ་ལ།

འོ་ན་གཏི་མུག་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་རི་ལྟར་བྱས་
ཏེ་བཅོམ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། དེའི་མཐུག་མཐར།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྲུང་བ་ནི། །

མཐོང་ན་གཏི་མུག་འབྲུང་མི་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། གཏི་མུག་དེ་རི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། གང་
ཟག་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་རྒྱས་ཡོད་དུ་བརྟུན་ཏེ་གང་ཟག་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་
ཡོད་བསམ་པའི་འཛིན་པའི་སྒྲོ་དེ་ཡང་མི་ཤེས་པའི་སྒྲོ་ཞིག་དང་། བདག་
ཏུ་འཛིན་པའི་རགས་པའི་སྒྲོ་ཙམ་མིན་པར། དེས་མཆོན་ནས་བདག་
མེད་རགས་པ་ནམས་ཇི་ལྟར་འཛིན་པ་ལྟར། འཛིན་སྒྲུངས་ཀྱི་ཡུལ་
ཀྱིས་སྟོང་པའི་སྟོང་པ་དེ་ཙམ་ཞིག་མཐོང་བས། བདེན་འཛིན་སྤྲོ་མོར་
གཞོད་མི་ཐུབ། བདེན་འཛིན་སྤྲོ་མོ་འགོག་པ་ལ་བདེན་འཛིན་སྤྲོ་མོས་
རི་ལྟར་བཟུང་བ་ལྟར་འཛིན་སྒྲུངས་ཀྱི་ཡུལ་བསུན་སྤྱད་བ་ཁོ་ནས་བདེན་
འཛིན་སྤྲོ་མོ་གཅོག་པ་ཞིག་དང་། རིམ་བཞིན་བསྒྲིག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་
ལས། བདེན་འཛིན་སྤྲོ་མོ་དེ་བདག་མེད་རགས་པ་མཐོང་བའི་སྒྲོ་རི་
ཙམ་བསྒྲེམས་ཀྱང་དེས་མེད་པར་བཟོ་མི་ཐུབ། དེས་ན།



རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ནི། །

མཐོང་ན་གཏི་མུག་འབྱུང་མི་འགྱུར། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་གཤམ་

ན། དེ་མཐོང་བའི་མོས་གཏི་མུག་འཛོམས་པར་འགྱུར་བས་ན།

དེ་ཐུར་འབད་པས་ཀྱན་གྱིས་འདིར། །

གཏམ་དེ་ཁོ་ན་བསྐྱད་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། འོ་ན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་
དོན་མཐོང་ན། གཏི་མུག་མི་ཡོང་བའི་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་
ཡང་དབུ་མ་ཅུ་བ་གཤམ་རབ་ལས།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །

དེ་ནི་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་སྟེ། །

དེ་ནི་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ཡང་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་
ཞེས་པ་ནི་བརྟོལ་ནས་གྲུབ་པ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ལ་
གསུང་གི་ཡོད། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་པས་ན། གཞན་ལ་བརྟོལ་
ནས་གྲུབ་དགོས་ཤིང་། གཞན་ལ་བརྟོལ་ནས་གྲུབ་དགོས་སྟབས།
བརྟོལ་པ་མེད་པར་རང་དབང་གིས་གྲུབ་པ་དེ་མེད། དེས་ན་གཞན་
ལ་བརྟོལ་མེད་རང་དབང་གིས་གྲུབ་པ་དེས་སྟོང་པ་རེད་གསུངས།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །



དེ་ནི་སྣང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །

ཅེས་སྣང་པ་ཉིད་ཅེས་པའི་དོན་ནི། གྲུབ་མཐའ་ཆང་མར་བྱལ་
པ་ཞིག་མིན་ནའང་། གྲུབ་མཐའ་འོག་མ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྣང་པ་ཉིད་
བཤད་ཀྱི་ཡོད། ལུ་སྤྲེགས་པའི་གཞུང་ནས་ཀྱང་སྣང་པ་བཤད་ཀྱི་ཡོད།
པལ་ཆེར་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ནས་ཀྱང་ totally submit to god ཉེད་
ཉིད་དཀོན་མཆོག་གི་འབངས་སུ་མཆི་དེ། ཞེས་བཞུང་ན། བདག་ཅེས་ང་འཛིན་
ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་སྣང་པ་ཞིག་ལ་བཞུང་ཀྱི་འདུག

རྣམ་པར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཆང་མའི་ནང་མི་
རྣམ་པ་དང་། རྣམ་པ་ལྡུལ། སྣང་པ། བདག་མེད་བཅས་བཞི་གསུངས་
ཡོད། སྐབས་འདིར་སྣང་པ་ནི་སྣང་ཉིད་སྤྲོམ་བཞུང་ཀྱི་ཡོད། སྣང་
ཉིད་སྤྲོམ་ནི།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྣང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །

ཅེས་པ་དེ་ཡིན། དེས་ན་སྣང་པ་ཉིད་ཅེས་པའི་དོན་ནི། མཐའ་
གཉིས་སུ་མ་ལྟར་བའི་དབུས་ཤིག་ལ་བཞུང་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཇི་ལྟར་ཡིན་
ཞེ་ན། དེ་ནི་བརྟེན་ནས་གདགས་པ་སྟེ། ཞེས་བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་
བར་འབྱུང་བའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དེ་བརྟེན་ནས་བདགས་པ་རེད་ཅེས་
གསུངས། དེ་ཡང་བརྟེན་ནས་བདགས་ཞེས་པ་ནི། བརྟེན་ནས་ཞེས་
པ་བརྟེན་ནས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་ལ། བརྟེན་ནས་ཞེས་པ་ནི་བརྟེན་
མེད་རང་དབང་བ་མེད་པ་དེ་གོ་བྱུང་ཀྱི་ཡོད། བརྟེན་ནས་གདགས་



མཇད་པ་ཀུན་ལས་གསུང་གི་ནི། །

མཇད་པ་མཆོག་ཡིན་དེ་ཡང་ནི། །

འདི་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར། ཞེས་སངས་ཀྱི་མཇད་པའི་ནང་གི་
གཙོ་བོ་ནི་གསུང་གི་མཇད་པ་ཡིན། གསུང་གི་མཇད་པའི་ནང་ནས་
ཀྱང་ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་སྟེ་ཉེན་འབྱུང་གི་དོན་གསུངས་པའི་
གསུང་དེ་གཙོ་བོ་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད།



ཕྱི་ནང་གི་བྱུང་པར་དང་། སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད།

འདི་དག་ལ་བསམ་མཐོ་གཏོང་སྐྱབས། སྤྱིད་པ་འཁོར་ལོའི་ནང་
གི་ཡག་གིས་མཚོན་པའི་གཏི་མུག་བདེན་འཛིན་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ཐོག་མར་
ཡག་པོ་ཞེས་པར་བྱས། དེ་ནི་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས།

འདི་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་འཕགས་པའི་བདེན་པའོ། །

འདི་ནི་ཀུན་འབྱུང་འཕགས་པའི་བདེན་པའོ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཀུན་འབྱུང་ཞིབ་ཐུང་གཅོད་བྱས་ན་འདི་
ལ་བྱག་གི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཆགས་སྣང་སོགས་ཉོན་མོངས་རེད་ཅེས་
ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་དུ་གསུངས་ཡོད། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་གཞུང་ནང་འདོད་
ཆགས་དང་། ཞེ་སྣང་སོགས་ཉོན་མོངས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
མུ་སྟེགས་པའི་གཞུང་རྣམས་སུ་དེ་བས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རིགས་མང་
པ་ཞིག་ཐོན་ཡོང་གི་ཡོད། ཉོན་མོངས་དེ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བ་པར་གཏུགས་
ན་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཡོང་གི་ཡོད།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་བདག་ཏུ་རྟོགས་པས་ཐུང་
ཚུལ་གསུངས་ཡོད། གྲུབ་མཐའ་གཞན་གྱི་ནང་དུ་བདག་ཡོད་པར་འདོད་
པ་དང་། ཡོད་པ་ཅམ་མིན་པར་བདག་ལྟ་ལྟ་སྐྱེས་ཡོད་པའི་ཐོག་ཏུ་



བདག་ལྷ་ལྷན་སྐྱེས་དེ་སྒོ་ཚད་མར་འདོད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་བདག་
ལྷ་ལྷན་སྐྱེས་བཏན་དུ་གཏོང་བའི་དོན་དུ་བདག་ལྷ་ཀྱན་བཏགས་ཤིག་
སྐྱེབས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ཁ་སང་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་ལྟར། རྟག་
གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ཀྱན་
མཁེན་འང་མ་དབྱངས་བཞད་པའི་གྲུབ་མཐའ་རྩ་བ་ལས།

བདག་ལྷའི་ཞེན་ཡུལ་སྐྱབ་འགོག་སྤྱི་ནང་གཉིས། །

ཞེས་སྤྱི་ནང་གི་དབྱེ་བ་སྤྱེ་བ་ནི། བདག་ལྷའི་ཞེན་ཡུལ་འགོག་
པ་དེ་ནང་པའི་གཞུང་དང་། བདག་ལྷའི་ཞེན་ཡུལ་སྐྱབ་པ་དེ་ཆོས་འདི་
ལས་སྤྱི་རོལ་དུ་གྱུར་པའི་ཆོས་རིད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

དེས་ན། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཞེས་དོན་དངོས་མཛུབ་
མོ་འཛུགས་ས་ནི། བུམས་སྤྱིང་ཇེ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་བཞིན་ན་དེ་ཡིན་
དང་ཡིན། དེ་རྟ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། རང་གཅེས་འཛིན་ལ་སྦྱོན་
དུ་བཞུས། གཞན་གཅེས་འཛིན་ལ་ཡོན་ཏན་དུ་བཞུས་ནས་སྒོ་སྦྱོང་
བ་ནི་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤྱིའི་
ཆ་ནས་བུམས་པ་དང་སྤྱིང་ཇེ་ཞེས་བཞིན་ན། དེ་ནི་ཆོས་ལུགས་ཚང་
མར་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཅམ་མ་ཟད་དུད་འགྲོའི་རིགས་ལ་འང་ཕལ་
ཆེར་བུམས་པ་དང་བརྩེ་བ་ཡོད། དུད་འགྲོ་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དུད་འགྲོ་
བྱ་ཕྱག་རང་གི་ཕ་མར་བརྟེན་ནས་འཆོ་དགོས་པའི་རིགས་དང་། དེ་
བཞིན་བྱ་དང་བྱིའུ་ནམས་སྒོ་ང་ལས་ཐོན་ཟེན་རྗེས་ལམ་སང་འཕུར་མི་
ཐུབ་པར་བརྟེན་བདུན་ཕྱག་འགའ་ཞིག་རིང་ཕ་མས་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་



དགོས། དེའི་རིགས་ལའང་བརྟེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། ངས་ནམ་རྒྱུན་
Affection རྟེན་པ། ཞེས་པ་དེ་ནི་ཆོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་མིན་ཞེས་བཤེད་
ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་མི་མཐའ་དག་ལ་ཡོད།

རུང་བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཕ་མས་བརྟེ་བ་བྱེད་པ་དང་། བྱིས་པ་
སྐྱེས་མ་ཐག་པ་དེས་ཀྱང་བརྟེ་བ་བྱེད་ས་དེ་ཨ་མ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འཇུག་
སའི་ཡུལ་ཡིན་པ་སོགས་གང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་ལག་གིས་
བབྱང་སྟེ་འོ་མ་སྐྱེན་མཁན་དེ་ལ་ད་ཅང་གི་སེམས་ཐག་ཉེ་པོ་ཞིག་དང་།
རང་གི་སྒྲི་སྒྲིང་བྱང་གསུམ་དེ་གཏོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོའི་མཐོང་ཆོས་སུ་
ཡོད་པའི་བྱི་དང་ཞི་མི་ཡང་དེ་བཞིན་ཡིན། མ་ཡི་ངོས་ནས་བྱ་ཕྱག་
དེ་དང་དེ་ར་གིན་དུ་བརྟེ་བ་དང་། བྱ་ཕྱག་གིས་ངོས་ནས་ཀྱང་ཕ་མར་
ད་ཅང་གི་སྒྲིང་ཉེ་པོ་བྱེད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ང་ཆོའི་མི་ཆོ་ཡང་འདི་
ལྟར་དུ་འགོ་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད། བརྟེ་བ་དེ་ནི་རང་བཞིན་ལྟན་སྐྱེས་ནི་
བརྟེ་བ་ཡིན་པ་ལས། ཆོས་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་བ་བྱུང་སྟེ་བྱུང་བའི་བརྟེ་བ་
ཞིག་མིན། དེས་ན་བརྟེ་བའི་སྒྲི་ནས་བདེ་བ་དང་ལྷན་འདོད་ཀྱི་བྱམས་
པ་དང་། སྐྱག་བསྐྱལ་དང་བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྒྲིང་རྗེ་ཞེས་པ་དེ་སངས་རྒྱས་
པའི་ཆོས་ནས་ཅུ་ལ་དུ་བཏོན་ནས་ད་ཅང་ཤུགས་ཆེར་གསུངས་ཡོད་པ་
ལས། དེ་མིན་ཐུན་མོང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན།

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ནི་སྒྲིང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་
ཉོན་མོངས་ས་བོན་དང་བཅས་པ་དང་། དེ་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་ཉོན་
མོངས་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་སྒྲིང་བྱ་བ་ཅེས་བཤེད་དེ་ཐར་པ་དང་།



ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་བསྐྱབ་ཡོང་གི་ཡོད། ཐར་པ་དང་
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཞེས་པ་དེ་སྤྱིར་གཤམ་བྱ་ལ་ཡོད་པ་དང་། ཡང་
སྒོས་རང་གི་རྒྱུད་སྟེང་ལ་བསྐྱབ་རུང་ཡིན་པ་ཞིག་མ་གཤམ་ན།

སངས་རྒྱས་ལ་སྐབས་སུ་མཆིའོ། །

ཆོས་ལ་སྐབས་སུ་མཆིའོ། །

དགེ་འདུན་ལ་སྐབས་སུ་མཆིའོ། །

ཞེས་དང་། ཁ་སང་ཞུས་པ་ལྟར།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཆི། །

ཞེས་པ་དེ་ཆོག་སྐམ་པོ་ཞིག་ལས་གང་ཡང་ཡོང་བྱ་མེད། ཐར་
པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་བསྐྱབ་སྟེད་པ་ཞིག་དང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་
ཅད་མཁྱེན་པ་ཞེས་པ་དེ་ཉོན་མོངས་སྤངས་པ་དང་། ཉོན་མོངས་བག་
ཆགས་དང་བཅས་པ་སྤངས་པ་གཉིས་ལ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་
པའི་གོ་འཕང་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྒྲོར་འཆར་ན།

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཆི། །

ཞེས་པ་དེ་སྒྲོར་སྐྱབས་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་མིན་སྐྱ་ཕབ་འཁོར་
ལོ་བཏང་བ་དང་། རེ་ཅོས་མཆི་བགང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་གང་ཡང་མེད།
སྤར་ལྟ་སར་ཡོད་སྐབས། བྱ་མེ་ན་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་མཆི་ད་
ཅང་ཡག་པོ་བགང་གི་རེད། སེམས་ནས་བསམ་སྒོ་གཏོང་བྱ་མེད་ན།

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཆི། །



ཞེས་པ་དེ་ནི་ཅི་ཙམ་མཆི་བ་གང་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་གང་ཡང་ཡོང་
 བྱ་མེད། བྱང་ཆུབ་ཅེས་པ་ནི། ཁམས་ཀྱི་དྲི་མ་སྤངས་ནས་དྲི་བལ་
 གྱི་ཁམས་ཤིག་ཡོང་བྱ་ཡོད་པ་སྒོར་གར་བཞིག་བྱང་ན། དེ་ལྟ་བུའི་
 བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་
 རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་རང་གིས་བྱང་ཆུབ་པའི་ཆེད་དུ་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་ལྟར་དུ་
 གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོ་ཡོད་པ་གཅིག་པ་རེད།
 སེམས་རང་བཞིན་གྱིས་འོད་གསལ་བ་ཡོད་པ་གཅིག་པ། རྒྱག་བསྐྱེལ་
 མི་འདོད་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་འང་གཅིག་པ་རེད། དེ་དག་ལ་
 རྣམ་དཔྱད་ཀྱིས་དབྱད་པ་བྱས་ན། གཅིག་པ་རེད་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་
 དང་། དེ་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་རྒྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་
 རེད། དེར་བརྟེན་དེ་དག་ཀྱང་རང་རང་གི་རྒྱུད་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་དྲི་བ་སྤངས་
 རྣམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་འགོད་ཐུབ་ན་བསམ་པའི་སྒོ་ཞིག་སྐྱེབས་ཡོང་
 བ་ཡིན། དེས་ན་སྒྲིང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་
 དེ་ཆགས་ཡོད།



སྤྱི་ལོ་ཉིད་རྣམ་གཞག་རྩ་ལ་ འདོན་གྱིས་བཀའ་གནང་ཚུ་ལ།

ངོས་ནས་ནམ་རྒྱུ་སྤྱི་ལོ་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་གཅི་བོར་བྱས་ནས་བཤད་
 ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ངས་ཀྱོག་ཀྱོག་བྱས་ནས་བཤད་པ་མིན། ང་རང་གི་ཡག་
 པོ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་ཆུང་དུ་འོ་སྐབས་ང་རང་སྤྱི་ལོ་ཉིད་ལ་དོ་
 སྒྲུང་ཆེན་པོ་ཡོད། ཉིན་ལྟར་སྤྱི་ལོ་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་ལ་བསམ་ཆོག་གཏོང་གི་ཡོད།
 རྒྱལ་ས་ཀྱི་ཆོ་ག་འདོན་བཞིན་ཡོད། རྒྱལ་ས་ཀྱི་ཆོ་ག་འདོན་བྱེད་ཆད་ལ་
 སྤྱི་ལོ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་མ་བསྒྲམས་ན་ཡོང་ཐབས་མེད། རྒྱ་ལོ་ཉིད་ལས་སད་
 མ་ཐག་སྤྱི་ལོ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བསམ་ཆོག་གཏོང་
 གི་ཡོད། བསམ་ཆོག་འདི་ལྟར་བཏང་ནས་ལོ་ངོ་མང་པོ་བྱེད་པའི་སྐབས།
 ཏན་ཏན་ཆོར་བ་དང་མྱོང་བ་མི་འདྲ་བཞིག་ཡོང་གི་འདུག།

གང་གིས་ཡུངས་འདུག་ཅེ་ན། སེམས་ཅེ་གཅིག་པའི་ཞི་གནས་
 མེད་སྐབས་དེ་ཙམ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱ་རྒྱུ་མི་འདུག དུས་ཚོད་བྱང་ན་
 ཞི་གནས་ཤིག་བསྐྱབ་བསམ་ནས་བསྐྱད་ཡོད། ཞི་གནས་མ་བསྐྱབ་
 བར་དེ་ཙམ་གྱིས་ནམ་འཕང་གཅོད་བྱུང་གི་མི་འདུག སྤྱི་ལོ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་
 བའི་དབྱེད་པ་རྫོགས་པ་ཞིག་མིན་ནའང་། གང་ལ་གང་འཆོམས་ལམ་
 གཅི་འོ་ནང་གསུངས་པ་ལྟར།



ལྷ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱུ་བ་མེད་མཐོང་ནས། །
 དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀྱན་ཞིག་པ། །
 དེ་ནི་སངས་རྒྱལ་དགུའི་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས། །
 ཞེས་པའི་མཆམས་དེར་ཏན་ཏན་སྒྲེབས་ཡོད།

རྒྱལ་ཞིག་རེས་འཛིག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །
 རྟེན་འབྲེལ་མི་སྐྱུར་མཐོང་བ་ཅམ་ཉིད་ནས། །
 རེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱན་འཛིག་ན། །
 དེ་ཆེ་ལྷ་བའི་དབྱུང་པ་རྫོགས་པ་ལགས། །
 ཞེས་པའི་གོམས་འདྲིས་གང་འཆམས་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ཁག་

པོ་རེད་འདུག

དེས་ན་གཞི་ནས་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ལ་ཤེས་ནས་དད་པ་ཐོབ་
 པ་དང་། ལྷག་པར་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མཐོང་བྱུང་པ་སྟེ།
 རྫོགས་པའི་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱེད་པ་ལས། དོན་
 བཞིན་གཟིགས་ནས་ལེགས་གསུངས་པ།

ཁྱིའི་ཁྱི་རྒྱུ་ལྷ་སྐྱེད་པ་ལ། །
 ལྷ་པ་ཐམས་ཅད་རིང་དུ་གྱུར། །
 རྟེན་ཀྱན་ཅ་བ་རྫོགས་ཕྱིར་རོ། །

ཁྱིའི་ཁྱི་བསྐྱེད་ལས་ཕྱིར་རྫོགས་པས། །



ཡུན་རིང་ངལ་བ་བསྟེན་བྱས་ཀྱང་། །

ཐྱི་ཐྱིར་སྦྱོན་ནམས་པོས་པ་བཞིན། །

བདག་ཏུ་ལྷ་བ་བདེན་ཐྱིར་རོ། །

ཨེ་མའོ་མཁས་པས་འདི་གཉིས་ཀྱི། །

བྱད་པར་ཁོང་ཏུ་ཆུད་གྱུར་པ། །

དེ་ཆེ་རྒྱུད་གི་ཁོང་ནས་ནི། །

ཁྱོད་ལ་ཅི་ཐྱིར་གྱས་མི་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དངོས་གནས་ཀྱི་སྐབས་འགྲིད་འདྲ་ཞིག་དགོས་
པ་ཡིན། དོས་ནས་པའ་བྱུང་བཅུ་བདུན་གྱི་གསེལ་འདེབས་ཀྱི་མཇུག་མཐར།
གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་བདེན་གཉིས་དོན་ཤེས་པས། །

ཞེས་པས་ཐ་སྙད་ཀྱན་ཚྭ་བདེན་པ་དང་། དོན་དམ་རང་བཞིན་
གྱུང་པས་སྟོང་པ་ལྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་ན།
བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་སྤྱད་བསྡུལ་དང་། ཀྱན་འབྱུང་། འགོག་པ།
ལམ་བཅས་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་གོ་བ་ཞིག་སླེབས་ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་
དག་ལ་གོ་བ་ཞིག་སླེབས་ན། དེ་ལྷ་བུའི་བདེན་བཞིའི་གནས་ལྷགས་
ཐྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་མཁྱེན་ཅིང་སྟོན་པར་མཇུག་པའི་སྟོན་པ་དེར་ཡིད་
ཆེས་དང་གྱས་པ་སླེབས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། འགོག་ལམ་བདེན་པ་
གཉིས་སྟོ་ལ་གོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་སླེབས་ན་ཆོས་དགོན་མཆོག་ཡོད་པ་དང་།
ཆོས་དགོན་མཆོག་དེ་སྐབས་བྱེད་སྤངས་ཇི་ལྟར་ཡིན་པ། ཆོས་དེ་སྐབས་



དངོས་ཡིན་པ་བཅས་ཤེས་ཐུབ་པ་ཡིན།

དེའི་རྟོགས་པ་རྒྱད་ལ་ཐུན་པའི་དགེ་འདུན་དེ་གཞན་དང་མི་
འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲོབ་པའི་དགེ་འདུན་དེ་ཉིད་མཐར་
མི་སྒྲོབ་པའི་དགེ་འདུན་དུ་གྱུར་པ་དེ་དངོས་གནས་གཞན་དང་མི་འདྲ་
བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ། དེ་ཡང་རྟོན་འབྲེལ་བ་སྟོན་པ་ལས།

ཨེ་མའོ་སྟོན་པ་ཨེ་མའོ་སྐྱབས། །

ཨེ་མའོ་སྐྱ་མཆོག་ཨེ་མའོ་མགོན། །

རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་ལེགས་གསུངས་པའི། །

སྟོན་པ་དེ་ལ་བདག་ཕྱག་འཆ་ལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་དེ་རྒྱ་ཁྲིའི་སྐྱབས་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན།

ཆད་མས་དངས་པའི་སྐྱབས་གསུམ་དད་པ་བནྟ། །

ཞེས་པ་འདི་ཉིད་ཡིན།

དེས་ན་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་པའི་ནང་པ་ཞིག་ཕྱེད་དགོས་
ཐུང་ན། དེ་དག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་ཁྱེད་རང་
ཆོས་མོས་མཐུན་ཡོད་དམ་ཅེད། དེ་མིན་ང་ཆོའི་ཆོས་ནི་སྤར་བེད་
ཟེན་པ་ལྟར། སྤར་ཁམས་ཁྲུལ་དགོན་པའི་མཁན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོང་ས་
ཕྱོགས་གཞན་ནས་མངལ་མཁན་ཞིག་ཡོང་བའི་ཉིན་མཁན་པོ་ས་ཆ་
གཞན་དུ་གསུང་ཆོས་གནང་བར་ཐེབས་ཏེ་མ་བཞུགས་པའི་སྐབས་
འཁེལ་ཞིང་། མི་དེས་མཁན་པོའི་གཟིམ་གྱི་ཡོད་པའི་ཞབས་ཕྱིར་
ང་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མངལ་དགོས་ཡོད་ཅེས་བེད་པར། ཞབས་ཕྱི་



དེས་མཁན་པོ་སྤྱོད་དང་ཆོ་བོ་རྣམས་ལ་ཞེད་སྤང་བསྐྱལ་བར་ཐེབས་
སོང་བཟོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིད།

ང་ཆོ་བོད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ས་དར་རྫོང་དར་ཡིན་
སྟབས། ཆོས་བསྐྱབ་དགོས་དོན་མེད། གན་གོན་རྣམས་ལ་སྡིག་པ་
སྤངས་དགེ་བསྐྱབས། མཆི་ཡག་པོ་བཀོངས། ཐུག་འཆལ་སྐོར་སྤྱོད་
གྱིས། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་དཔལ་བར་ལྷུང་གི་རེད་ཅེས་བཟོད་ན་འགྲིག་
གི་ཡིད། དེང་གི་དུས་འདིར་དཔལ་བཡོད་མེད་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་པ་དང་།
སྐྱེ་བ་བྱི་མ་ཡོད་མེད་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་པ། སངས་རྒྱས་ཆོས་དགོན་མཆོག་
ཡོད་མེད་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་ཡོད་
མེད་ཀྱང་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་པའི་མཆོམས་འདིར་སྤར་གྱི་ལམ་ལུགས་དེས་
འགྲིགས་ཐབས་མེད། མཐུལ་འབུལ་དགོས་པ་དང་། རི་རབ་དང་
སྤང་བཞི་སྤང་སྤུན་གྱི་ཆད་སྤགས་བཤད་ཀྱང་དོན་སྤིང་ཆེ་བ་གང་ཡང་
མེད། གཙོ་བོ་རྩ་བ་དེ་འཛིན་དགོས་པ་ཡིན།

རྩ་བ་པོར་ནས་ཡལ་ག་མ་འཛིན་ཨང་། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ང་ཆོས་ཡལ་གར་འཐམས་ནས་སྤོད་གྱི་
ཡིད། ལྷག་པར་ཁ་སང་ཞུས་པ་ལྟར། ཆོས་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅེས་འདོན་
པ་བཏོན་པ་དང་། ལྷགས་བགྲངས་པ་སྤགས་ལུགས་སྤོལ་ལྟ་བུར་བཅིས་
ནས་བྱེད་གྱི་འདུག་པ་ནི་ཆོས་མིན། ཆོས་ཞེས་པ་ནི་སེམས་ལ་འགྲུལ་
བསྐྱོད་ཐེབས་པའི་ཐོག་ནས་སེམས་ལ་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་ཞིག་ལ་ཆོས་
ཞེས་བཟོད་གྱི་ཡོད་པ་ལས། སེམས་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་བཟོ་བཅོས་



གཏན་ནས་མ་བརྒྱབ་པར་ཁ་ནས་དཔེ་ཆ་འདོན་པ་ནི་ཆོས་མིན། ད་
 ཏུང་དེ་ནི་འཛིག་ཏེན་ཆོས་བརྒྱད་དང་། ཚུལ་འཆོས་ལ་འགྲོ་ཉིན་ཡོད།
 དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ལ་སྟོང་ཉིད་
 ཀྱི་ལྟ་བར་བསམ་སྟོང་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། རང་སྟེར་གྱི་ངོས་ནས་ཀྱང་
 སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བའི་ཐོག་བསམ་སྟོང་གང་འཆམས་བཏང་ན། དེ་ནི་མ་
 རེད་ཅེས་གཏན་ནས་བརྟོག་མི་ཐུབ་པར། དེ་ནི་བྱུང་མཆར་ཞིག་འདུག་
 བསམ་པ་སྟོར་སྟེ་བས་རྒྱ་ཡོད། དེ་ཡང་ག་ལེ་ག་ལེར་རང་ཉིད་ཀྱིས་
 ལག་ལེན་བརྟུར་ནས་བསམ་སྟོང་བྱོངས་དང་། ངོས་ནས་ནམ་རྒྱུན་བརྟོག་
 པ་ལྟར། རོ་ནང་གི་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་ཆོག་ས་འཁོར་གྱི་ཆོག་ས་སྐྱ་ཞིག་འདུག་
 པ་དེ་སེམས་ལ་ད་ཅང་ཕན་པོ་བྱུང་།

སྐྱ་མའི་རང་སྟངས་རྒྱུ་མེར་མེར། །

གཏན་མེད་རིག་པ་ས་ལ་ལ། །

བརྟོག་མེད་དབྱིངས་སུ་ཐལ་ལ་ལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕྱི་སྒྲུང་བའི་ཡུལ་ལ་བརྟུས་ཀྱང་། ཐམས་
 ཅད་སྒྲུང་ཡང་མི་བདེན་པ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟོར་འཆར་བར་བྱས་ན་ཨ་
 འཐས་ཀྱི་འཛིན་པ་དེ་ཤུགས་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། ཕྱི་ཡུལ་ལ་ལྟ་མཁན་
 ཀྱི་ནང་གི་འཛིན་པའི་སེམས་ལ་བརྟུས་ཀྱང་གཏན་མེད་ཅིག་ཡིན། ཤེས་
 པའམ་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཞེས་ཤེས་པའི་ངོ་པོ་དང་། ཤེས་པའི་རྣམ་
 བྱངས་སོགས་མང་པོ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཤེས་པ་ཞེས་མཛུབ་
 མོ་འཛུགས་ས་དེར་བསམ་སྟོང་བཏང་ན་དམིགས་གཏན་ཞིག་འགྲོ་གི་ཡོད།



དམིགས་གཏད་བྱེད་སྟེང་པའི་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཞིག་སྒོར་མྱོང་གི་
ཡོད། དེས་ན།

གཏན་མེད་རིག་པ་གསལ་ལ་ལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་ནི་སྤྱི་སྤང་བའི་ཡུལ་ལའང་མཛུབ་
མོ་འཛུགས་སྟེང་པ་དང་། ནང་འཛིན་པར་བསམ་སྒོར་བྱང་ཡང་མཛུབ་
མོ་འཛུགས་སྟེང་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོང་སྐབས། དེ་མེད་པ་མིན་པར་
བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅོམ་ཡིན་པ་ཞིག་བསམ་སྒོར་འཁོར་སྐབས།

བརྟེན་མེད་དབྱིངས་སུ་བལ་ལ་ལ། །

ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ལྟར་ཤེས་པས་ལག་རྒྱུ་སྤྲོད་སྟེ་ཕན་
ཐོགས་གང་ཞིག་ཡོད་ཅེ་ན། བདེ་བ་ཆེན་པོ་འབྲིལ་ལི་ལི། ཞེས་
གོང་དུ། རྟོག་པས་མཐོང་བ་འཆིང་བ་སྟེ། །བདེན་འཛིན་གྱི་རྟོག་
པས་འཆིང་ཡོང་བ་དེ་གཞི་རྩ་མེད་པ་ཞིག་དང་། བདེན་འཛིན་ཞེས་
པ་དེར་བྱུང་བ་དེན་དང་གཞི་རྩ་མེད་པ་ཞིག་མཐོང་ན། བདེན་འཛིན་གྱི་
གཞི་མ་བྱས་པའི་ཆགས་སྤང་ནམས་ཀྱང་། ཆགས་སྤང་སྟེ་སྐབས་ཁ་
སྤྱོད་སྟེ་དགོས་པ་ཞིག་ཡོད། ཆགས་སྤང་སྟེ་སའི་ཡུལ་དེ་བདེན་པར་
མ་བྱུང་བ་སྟེ་མ་ལྟ་རེད། ཆགས་སྤང་གི་སྒོ་སྟེ་སྐབས་སྟེ་མ་ལྟ་བུ་མི་
འཛིན་པར་བདེན་པ་བ། ཚུགས་བྱུང་བ་པར་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་
བསམ་སྒོར་འཁོར་ནས་ཆགས་སྤང་སྟེ་གི་ཡོད། དེའི་ཡུལ་རི་ལྟར་སྤང་
བ་ལྟར་མེད་པ་ཁོ་ཐག་ཆོད་སྐབས། ཆགས་སྤང་ཁ་སྤྱོད་སྟེ་དམ་ནས་སྤྱོད་
དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་ཆགས་སྤང་གིས་སྒོར་དཀྱག་སྐབས། དཀྱག་



མཁན་གྱི་ཆགས་སྤང་དེ་ཤུགས་ཚུང་དུ་ཕྱིན་ན།

བདེ་བ་ཆེན་པོ་འབྲིལ་ལི་ལི། །

ཞེས་པ་དེ་ཡིང་བཡིན། དེ་ལ་གོ་རྒྱུ་ཞིག་འདུག་གམ་མི་འདུག་
སྤྱིར་ཚུལ་ལ་རང་སྤྱོད་དང་གཞན་སྤྱོད་གི་སྤྱིར་མིན་པར་བསམ་སྟོལ་བ་
སྤྱུ་བཏང་ན། དེ་ནི་ད་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་རེད་འདུག་

དེས་ན་སྤྱོད་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་ད་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་
འདུག་ སྤྱོད་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གལ་ཆེན་པོ་
རེད། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱུ་འབྲེད་སྐབས་སྤྱོད་ཉིད་
ཀྱི་ལྟ་བུ་ཐོག་ནས་རྒྱུ་འབྲེད་དགོས་པ་དང་། བར་དུ་གཞི་ཡི་གནས་
ཚུལ་བདེན་གཉིས་བཞིན་སྐབས་བདེན་གཉིས་ཀྱི་ཙུ་བ་ནས་དངས་ཏེ་ལམ་
ཆོགས་གཉིས་དེ་བསྟོམ་། མདོར་ན། གཞི་བདེན་པ་གཉིས། ལམ་
ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཞེས་བཞིན་སྐབས་ཀྱང་། ལམ་སྟོམ་པའི་གནས་
སྐབས་ལའང་ཤེས་རབ་ཅེས་པ་སྤྱོད་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ལ་གོ་བ་
ལྟར་ཤེས་རབ་དེ་ཉིད་དགོས་པ་ཡིན། མཐའ་སྟོམ་ལམ་རྟོག་རྟེན་ལྟ་བུའི་
ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་། ཆོགས་ལམ་ནས་སྤྱིར་ལམ་དུ་འཕྲོས་སྐབས་སྟོམ་
བྱུང་གི་སྤྱོད་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཚུད་ལ་སྟེ་སྐབས་སྤྱིར་ལམ་ལ་འཛིན་གི་ཡིད།

དེ་ནས་སྤྱོད་ཉིད་མདོར་སུམ་དུ་མཐོང་སྐབས་མཐོང་ལམ་ལ་
འཛིན་གི་ཡིད། དེ་ནས་མཐོང་བློ་བསྟོམ་པའི་སྟོམ་སྟོམ་ལམ་རྟོག་
རྟེན་ལྟ་བུའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་སྤང་བྱ་ཉོན་མོངས་ས་ཐོན་དང་བཅས་པ་
སྤྱོད་སྐབས་དབྱ་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ཡིན། བདེན་འཛིན་ཉོན་

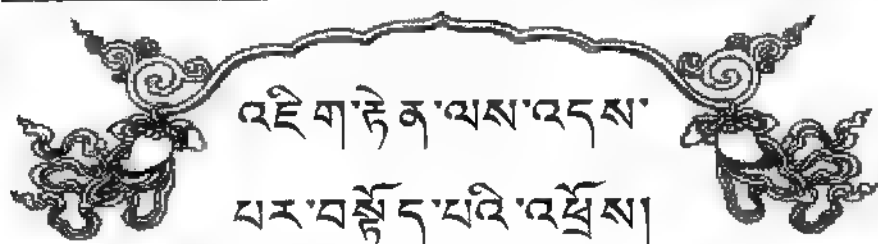


མོངས་ཀྱིས་བཞག་པའི་བག་ཆགས་གཉིས་སྒྲུང་འབྲུལ་པའི་དྲི་མ་མཐའ་
དག་གི་གཉེན་པོ་བྱས་ཏེ་སྤོང་སྐབས། སྒྲིམ་ལམ་ནི་རྩེ་ལྷ་བུའི་ཉིང་
རེ་འཛིན་གྱི་མཐའ་ཡི་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་དེས་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གོ་འཕང་
བསྐྱབ་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་སྤོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བུའི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་
གི་ཡོད། ཡ་གིའི་སངས་རྒྱས་ནས་རྩེ་ལྷ་རྩེད་མཁྱེན་པའི་རྣམ་མཁྱེན་
ཞེས་སྤོབས་བརུ་ལ་སོགས་པ་རྣམ་གྲངས་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་།

མ་ལུས་ཤེས་བྱ་རྩེ་བཞིན་གཟིགས་པའི་ཐུགས། །

ཞེས་པ་ལྟར་ཤེས་བྱ་མ་ལུས་པ་ཞེས་པ་ནི་བདེན་གཉིས་ཀྱིས་
བརྒྱས་པའི་ཤེས་བྱ་མ་ལུས་པ་ལ་བཞིན་པ་དང་། དེ་ཅིག་ཅར་དུ་མཁྱེན་
བྱུང་བ་དེ་ཡང་སྤོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བུའི་ཐོག་ཏུ་སྤོབས་ཡོང་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་བཞིན་ཀྱང་བདེན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་
ནས་གཞི་ཡི་གནས་ལུགས་བཞིན་དགོས་ལ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱང་
སྤོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ལམ་བཟོད་སྐབས་ས་ནས་སར་
འཕོ་སྐབས་མཉམ་བཞག་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་ས་ནས་ས་ལ་འཕོ་གི་ཡོད།
དེར་བརྟེན་སྤོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བུ་དེ་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།
མཐའ་མ་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་ཀྱིས་
ཟེན་པའི་ཐོག་ནས་དང་། གང་ལྟར་སྤོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་
པའི་མཉམ་བཞག་དེ་ལས་སྤྱར་ལྡང་བ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་རྣམ་མཁྱེན་
གྱི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དེས་ན་སྤོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བུ་དེ་བས་གལ་གནད་
ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།



རྟེན་ནས་སྐྱེས་ཀྱང་མ་སྐྱེས་ཞེས། །

ཆོག་གི་བདག་པོ་ཁྱོད་ཀྱིས་གསུང་། །

ཞེས་པ་ནི། གང་ཞིག་རྟེན་ལས་སྐྱེས་པ་དེ་མ་སྐྱེས། ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར། རྟེན་ལས་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་སྐྱེ་བ་
མེད་པ་ཞིག་ཡིན། སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཞེས་པ་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་
སྐྱེ་བ་གཏན་ནས་མེད་ཅེས་མི་བརྗོད་པར་ང་ཚོར་སྤང་བ་ལྟར་གྱི་སྐྱེ་བ་
ཞིག་མེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད། དེའི་དོན་ནི།

གང་ཞིག་རྟེན་ལས་སྐྱེས་པ་དེ་མ་སྐྱེས། །

དེ་ལ་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་མེད་པར་གསུངས་ཡོད། དངོས་པོའི་
རང་བཞིན་ཞེས་པའི་རང་བཞིན་དེ་ནི་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་རང་
བཞིན་ཞེས་པ་ནི། རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལས།

རང་བཞིན་བཅོས་མིན་ལྟོས་མེད་དང་། །

རྟེན་འབྲེལ་ལྟོས་དང་བཅོས་མ་གཉིས། །

ཞེས་པ་ནི་རང་བཞིན་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། དཔེར་ན། དེ་



ནི་མི་དེའི་གཤེས་ཀ་དང་རང་བཞིན་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་བཅས་སུ་
མེད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་མི་དེའི་གཤེས་ཀ་རེད། མི་དེའི་
རང་བཞིན་དེ་ལྟར་ཆགས་ཡོད་པས་བཅས་སུ་མེད་པ་རེད་ཅེས་པ་དེར་
གོ་གི་ཡོད།

རྟེན་འབྲེལ་ལྟོས་དང་བཅས་མ་གཉིས། །

ཞེས་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་ན་རང་བཞིན་དུ་མེད་པ་དང་། རང་
བཞིན་དུ་ཡོད་ན་རྟེན་འབྲེལ་མེད་པ་དེ་སྐབས་ཡོང་གི་ཡོད། དེའི་རང་
བཞིན་ཞེས་པ་དེར་ཡང་གོ་རྒྱུ་གཅིག་ཡོད། རང་བཞིན་ཞེས་པའི་ཆོག་
གཅིག་ཡིན་ན་འང་དོན་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་གོ་རྒྱུ་ཡོད། དེས་ན།

རྟེན་ནས་སྐྱེས་ཀྱང་མ་སྐྱེས་ཞེས། །

ཆོག་གི་བདག་པོ་བྱོད་ཀྱིས་གསུང་། །

ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

ཤེས་པ་མེད་པར་ཤེས་བྱ་མིན། །

ཞེས་པའི་ཤེས་པ་ནི་བྱ་བར་སྦྱོར་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཡུལ་
རིག་པ་ལམ་ཡུལ་ཤེས་པའི་ཤེས་པའི་བྱ་བ་དེ་མེད་ན། ཤེས་པ་མེད་པར་
འདི་ཤེས་ཞེས་པའི་ཤེས་པའི་བྱ་བ་མེད་ན། བྱ་བ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཤེས་བྱ་ཡོང་གི་མ་རེད་ཅེས་གསུངས།

དེ་མེད་ན་མ་པར་ཤེས་པ་ལང་མེད། །

དེ་མེད་ན་ཡུལ་ཅན་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་འཛོག་མི་བྱ་བ་ཅིང་།
ཤེས་ཞེས་པས་ཤེས་པ་པོ་དང་། ཤེས་པའི་བྱ་བ། བྱ་བ་འདུག་སའི་



ཡུལ་ཤེས་བྱ་བཅས་སྒྲེབས་ཡོང་བ་ཡིན། ཁ་སང་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་
ལྟར་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་འདི་ལྟར་བྱ་ཡོང་གི་ཡོད། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་
པན་ཚུན་བརྟོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཕྱིར་ཤེས་དང་ཤེས་བྱ་དག །

རང་དངོས་མེད་ཅེས་ཁྱོད་ཀྱིས་གསུངས། །

ཞེས་པའི་ཆོག་འདིས། ཡང་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་གསུང་གི་
ཡོད། སེམས་ཅམ་པ་ལྟ་བུའི་ཤེས་བྱ་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་བྱུང་བ་མེད། ནང་
གི་འཛིན་པའི་ཤེས་པ་བདེན་པར་བྱུང་བ་རེད་ཅེས། ཤེས་པ་དང་ཤེས་
བྱ་དབྱེ་བ་བྱེ་སྤྱི། ཤེས་བྱ་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་བྱུང་བ་ལ་བསམ་སྒྲོ་བ་དང་
ནས་རང་གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་མ་བྱུང་བར་གསུངས་ཡོད། མདོར་ན་
གཟུང་འཛིན་གཉིས་སྟོང་དེ་གསུང་གི་ཡོད། སྤྱི་གཟུང་བ་དང་ནང་
འཛིན་པའི་སྟོང་ནས་བག་ཆགས་སད་སྟོང་གསུང་གིས་སྒྲུང་བ་ལས། ནང་
གི་འཛིན་བྱེད་ཤེས་པ་དང་རྣམ་ཐང་དང་པའི་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་མེད་ཅེས་
གཟུང་འཛིན་གཉིས་སྟོང་གསུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཉིས་ཀྱིས་སྟོང་
པའི་ཤེས་པ་བདེན་བྱུང་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

ཡང་དག་མ་ཡིན་ཀྱང་རྟོག་ཡོད། །

དེ་ལ་གཉིས་པོ་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་པའི་ཡང་དག་ཀྱང་རྟོག་ཡོད། ཅེས་པའི་སྟོང་དཔོན་
དབྱིག་གཉེན་གྱི་འགྲེལ་པའི་ནང་། རང་བཞིན་ཞེས་པ་ནི་ཆོག་གི་ལྷག་
མའོ། ཞེས་གསུངས་ཤིང་། འདིས། ཡང་དག་མ་ཡིན་ཀྱང་རྟོག་



ཡོད། །ཅེས་འགྲེལ་པས་ཆོག་གི་ཁ་སྐོང་སྐབས། ཡོད་སྐབས་དེ་ཡང་
རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཤིང་། དེ་ཡང་དབུ་མ་པས་
བཀའ་བ་ལྟར་ཡོད་ཅེས་གྱི་དོན་མིན་པར། ཡོད་ཅེས་པ་དེ་རང་བཞིན་
ཡོད་པའི་དོན་རེད་ཅེས་སེམས་ཅམ་པས་འདི་ལྟར་བཀའ་ཡོད། དེ་
ལྟར་གཟུང་འཛིན་གཉིས་སུ་བྱེ་བ་ལས། འཛིན་པ་བདེན་པར་གྲུབ་ཅིང་།
གཟུང་བ་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པ་ལྟ་བུ་མིན་པ་དབུ་མ་འཇུག་པའི་ནང་དུ་
ད་ཅང་གསལ་པོ་ཡོད། དེས་ན།

དེ་ཕྱིར་མེས་དང་མེས་བྱ་དག །

རང་དངོས་མེད་ཅེས་ཁྱོད་གྱིས་གསུངས། །

ཞེས་གསུངས་སོ།།

མཆོན་ཉིད་མཆོན་བྱ་གཞན་ཉིད་ན། །

ཞེས་ཆོས་རང་རང་གི་ངོ་བོ་དང་། དེ་ལྟར་མཆོན་བྱེད་གྱི་མཆོན་
ཉིད་ཡོད་ལ། འདྲིམས་བྱེད་མཆོན་ཉིད་དང་གདགས་བྱ་མཆོན་བྱ་ཞེས་
ཡོད་ཀྱང་། མཆོན་མཆོན་ཞེས་བདགས་དོན་བཅའ་ན་དབུ་མ་རྩ་བ་
མེས་རབ་ལས་མཆོན་མཆོན་འཛིན་མི་བྱུང་པར་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།
དེ་ལྟར་མཆོན་མཆོན་གཉིས་པོ་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་ཡོད་ན།

མཆོན་བྱ་མཆོན་ཉིད་མེད་པར་འགྱུར། །

ཞེས་དང་། དེ་ལྟར་ཐ་དད་དུ་མེད་ནའང་།

མཆོན་བྱ་མཆོན་ཉིད་མེད་པར་འགྱུར། །

ཐ་དད་མིན་ནའང་མེད་དེ་པར། །



ཁྱད་ཀྱི་ས་གསལ་པོ་ཉིད་དུ་བཞུག། །

མཚན་ཉིད་མཚན་བྱ་ནམ་བུལ་ཞིང་། །

ཆོག་གི་ས་བཞེད་པ་ནམ་གྲངས་པར། །

ཁྱད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཐུན་ཉིད་ཀྱིས། །

འགྲོ་བ་འདི་དག་ཞི་བར་མཛད། །

ཅེས་གསུངས།

དངོས་པོ་ཡོད་པ་ཉིད་མི་སྟེ། །

ཞེས་པ་ནི། མིང་ཙམ་ཞེས་བཞེད་ན་མིང་ཙམ་བད་ཙམ་ལས་
མེད་སྟམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་མིང་གིས་གང་བཟོ་རེད་བསམ་པ་སྒོ་རྒྱུ་
འཆར་ཉེན་ཡོད། དོན་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ནས་མ་གྲུབ་པར་དངོས་པོ་འདི་རྒྱུ་
རྒྱུ་ནས་མཇུག་མོ་འཇུག་ས་སེམས་པར་མིང་ཙམ་བད་ཙམ་རེད་ཅེས་
བཞེད་སྐབས། ཆོག་པས་གང་བཟོ་དང་། མིང་གིས་གང་བཞག་ཐམས་
ཅད་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་སྒོ་རྒྱུ་འཆར་ཉེན་ཡོད། དེ་ནི་ཆད་ལྟ་ཡིན། མིང་
མིན་པའི་དོན་བཀག་པ་མིན་ནའང་། མིང་འཇུག་སའི་དོན་དེའི་རྒྱུ་
པོ་འཇོག་སྐབས་མིང་གི་དབང་གིས་ཡོད་ཙམ་ཞིག་ལས། དོན་གྱི་རྒྱུ་
ནས་རྒྱུ་རྒྱུ་འཇོག་ནས་འཇོག་མི་བྱུང་པར་བརྟེན་མིང་ཙམ་ཞེས་བཞེད་
པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་སྒྲོས་གང་བཟོ་མིན་པར་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་སྟེ་
བ་དང་། འབྲས་བུ་ཡོང་བའང་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་པས་སྒྲོས་གང་བཟོ་མིན་



སྒྲུབ་པའི་སྐྱབ་བྱེད་འདི་སྒྲེབས་ཡོང་བ་ཡིན། རོ་བོ་རང་བཞིན་ནམ་
 རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཡོད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་ལ། རྒྱ་འབྲས་གཉིས་དང་། རྒྱ་
 འགག་གནས་གསུམ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སྒར་མེད་རྒྱས་
 གསར་དུ་རྒྱེས་ཤིང་། བར་དུ་གནས། མཐའ་མར་འགག་པ་བཅས་
 ཞི་ཆེའི་ནམ་ཉིད་གཤིས་བཟོས་པ་ཅམ་མིན་པར་དངོས་སུ་ཡོད། དེ་ལྟར་
 རྒྱ་འགག་མོགས་ལ་དབྱེད་ན།

དངོས་པོ་ཡོད་པ་ཉིད་མི་རྒྱུ། །

མེད་པའང་མ་ཡིན་ཡོད་མེད་མིན། །

ཞེས་དངོས་པོ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཡོད་ན། རོ་བོས་གྲུབ་སྟེ་རྒྱུན་
 གཞན་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པས་རྒྱས་བྱ་བ་མི་འཇུག་ཅིང་། རོ་བོ་ཉིད་
 ཀྱིས་མེད་ན། རྒྱས་བྱེད་པ་འཇུག་པའི་དབང་གིས་འབྲས་བྱ་གསར་
 དུ་བསྐྱབ་རྒྱ་མེད་པས། འདི་ནི་འབྲས་བྱ་ལ་དབྱེད་པ་ཡོད་མེད་རྒྱུ་འགོག་
 གི་གཏན་ཆོགས་ཡིན།

བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན། །

ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་ལ་དབྱེད་པ་དེ་རྗེ་གཟེགས་མའི་གཏན་ཆོགས་ཞེས་
 པ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་གོང་གི་རྒྱས་རྒྱེས་ཞེས་པ་ནི། བརྒྱེད་བྱའི་འབྲས་
 བྱ་དེ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་ཡོད་ན། རྒྱས་བྱ་བ་བྱ་རྒྱ་མེད་ལ། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་
 མེད་ན། རྒྱ་ཡིས་ཕན་གནོད་གང་ཡང་མེད། རྒྱེད་བྱེད་ཀྱི་རོས་ནས་
 བསམ་སྒོ་བཏང་ན། རྒྱེད་བྱེད་རྒྱ་ལས་འབྲས་བྱ་དེ་གངས་ཅན་པས་
 རྒྱ་འབྲས་རང་བཞིན་པར་འདོད་པས། དེ་ལྟར་ན་རྒྱ་དུས་སུ་འབྲས་



བྱེ་རང་བཞིན་གྱུ་བ་ཡོད་ལ། དེའི་ཉེས་པ་སྤོང་བ་ལ་མངོན་པ་གསལ་
བའི་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་པ་དང་། མངོན་པ་མི་གསལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་
པ་ཞེས་དབྱེ་བ་བྱེ་ཡོད། དེ་ལྟར་མུ་སྟེགས་པས་བདག་སྐྱེ་འདོད་པ་
ལས། སངས་རྒྱས་པའི་གྱུ་བ་མཐའ་ཁག་དུ་བདག་སྐྱེ་འདོད་མཁན་མེད།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་ཐ་སྟད་དུ་ཡང་རང་མཆོན་མི་བཞེད་པའི་
དབུ་མ་པ་མ་གཏོགས་གཞན་ཆང་མས་གཞན་སྐྱེ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་
འབྲས་གཞན་ཡིན་པ་དབུ་མ་པས་བཞེད་ཀྱང་། སྐབས་འདིའི་གཞན་
སྐྱེ་མི་སྐྱེའི་དོན་ནི། རྒྱང་ཅམ་དང་རྒྱུན་ཉིད་འདི་པ་ཅམ་གྱིས་བསྐྱེད་
བྱ་སྐྱེད་བྱེད་མིན་པར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་སྐྱེ་བ་ཞིག་བཅད་པར་བརྟེན་
གཞན་ནས་སྐྱེ་བ་ཡོང་ཤེས་ཐབས་མེད། དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་མེད་
ཅུང་གཙོད་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་གཞན་ཞེས་པ་ནི། རང་དབང་བའི་གཞན་
ལ་གོ་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱང་ཅམ་དེས་མ་འཆོམ་པར་དབྱེད་པའི་དབང་
དུ་བྱས་པའི་བདག་དང་གཞན་གང་ཞིག་བརྗོད་ཀྱང་ཐ་སྟད་དུ་ཡང་མེད་
པ་ཞིག་ཡིན་པས། ཐ་སྟད་དུ་རང་མཆོན་ཞལ་གྱིས་བཞེས་མཁན་གྱིས་
དོན་དམ་པར་གཞན་ལས་མི་སྐྱེ་ཞེས། དོན་དམ་མ་སྐྱར་ན་གཞན་སྐྱེ་
འགོག་མི་ཐུབ་པར། གཞན་སྐྱེ་ཐ་སྟད་དུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་གསུང་
གི་ཡོད། དེ་ལ་ཆོས་ཅན་མཐུན་རྒྱང་བཞེས་ཆད་མའི་གྱུ་བ་ཚུལ་མཐུན་
རྒྱང་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐྱོར་དབུ་མ་ཆོག་གསལ་ནང་སྟོབ་དཔོན་ལེགས་
ལྷན་འབྲེད་ཀྱི་བཞེད་པ་བཀོད་ནས་བདར་བ་གཙོད་སྐབས། ལྟ་བའི་
ནམ་གཞག་ཕྱ་མོའི་ཐོག་དུ་སྐྱེ་བས་སྐབས། སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་



འབྱེད་དང་། སངས་རྒྱལ་བསྐྱེད་ས་ནམ་གཉིས་ཀྱི་བཞེད་པ་མི་མཐུན་
པ་ཡོང་སྐབས། དབུ་མ་ཆོག་གསལ་ནང་དྲ་ཅང་ཞིབ་གསལ་ཡོད།

གཉིས་མིན་སྐྱེ་བ་ཇི་ལྟ་བུ། །

ཞེས་པ་ནི་མཐའ་བཞི་སྐྱེ་འགོག་གསུངས་པ་ཡིན།

ཡོད་པ་གནས་པར་རིགས་འགྱུར་གྱི། །

ཞེས་པ་ནི། བདེན་དངོས་སམ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་ཞིག་
རྟག་ཏུ་རྒྱུན་མཐུད་ནས་གནས་པ་ཞེས་བརྗོད་བྱུང་ལ། འཇིག་པར་འགྱུར་
བ་མ་ཡིན་ནོ། ཞེས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཡོད་ན། གཞན་ལ་བརྟོས་མེད་
ཀྱི་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་ཡོད་ན་འགལ་རྒྱུན་འཐུད་ནས་འཇིག་པ་མི་ཡོང་
སྟེ། གཞན་ལ་བརྟོས་མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

མེད་པ་མི་གནས་པར་རིགས་པས། །

འཇིག་པར་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་ཡོད་མེད་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་། རྒྱ་ལས་སྐྱེ་བ་དང་
འགག་པ་སོགས་འཛོག་མི་ཤེས་ཤིང་།

རེ་ཞིག་ཞིག་པའི་རྒྱ་ལས་ཀྱང་། །

འབྲས་བུ་འབྱུང་བར་མི་རིགས་ལ། །

ཞེས་པ་ནི། ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཞིག་ཅེས་པ་ནི་རྒྱུན་ཆད་དང་གཏན་
མེད་ཆགས་ཡོད་པས། རྒྱ་འགགས་པ་དང་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བར་འཛོག་
གི་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱ་འགག་པ་ལ་མངོན་དུ་ཕྱོགས་པ་དང་། འབྲས་
བུ་སྐྱེ་བ་ལ་མངོན་དུ་ཕྱོགས་པ་སྟེ།



དངོས་པོ་ནམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི། །

ཀྱེན་ལ་སོགས་ལ་ཡོད་མ་ཡིན། །

བདག་གི་དངོས་པོ་ཡོད་མིན་ན། །

གཞན་གྱི་དངོས་པོ་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་གོ་བ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན།

རེ་ཞིག་ཞིག་པའི་རྒྱ་ལས་ཀྱང་། །

འབྲས་བུ་འབྲུང་བར་མི་རིགས་ལ། །

ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་དབྱུང་པའི་རིགས་ནི། དབྱ་མ་སྒྲུང་བའི་ནང་
ཡག་པོ་ཡོད།

མ་ཞིག་ལས་མིན་ཆི་ལམ་དང་། །

འདྲ་བའི་རྒྱ་བ་ཁྱོད་ཉིད་བཞེད། །

ཅས་དེ་ལྟར་ན། བདག་ས་དོན་བཙལ་ནས་ཚུགས་བྱུང་བ་དེན་
བྱུང་ཅིག་མིན་པར། བདན་པར་བྱུང་བ་སྒྲུང་ཡང་སྒྲུང་བ་ལྟར་དུ་མ་
བྱུང་བ་རྒྱ་མ་དང་ཆི་ལམ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་འབྲས་སྤྱེ་འགག་གསུངས།

ཞིག་དང་མ་ཞིག་པ་དག་གིས། །

རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་འབྲུང་བ་དག །

རྒྱ་མ་འབྲུང་བ་བཞིན་དུ་འབྲུང་། །

ཀུན་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཁྱོད་ཀྱིས་གསུངས། །

དེ་ཕྱིར་ཁྱོད་ཀྱིས་འགྲོ་འདི་དག །

ཅས་པའི་འགྲོ་ཞེས་པ་ནི་སྤྱི་ཡུལ་དུ་འགྲོ་བར་འཇོག་དང་། ཡང་



ན་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ལ་འཛོལ་པ། རྒྱུད་ཆ་མར་འགྲོ་བ་ཞེས་པ་དེ་ཤེས་
བྱར་སྦྱར་བ་ཞིག་ཡིད་པ་ལས་གང་ལ་འཛོལ་གི་ཡིད་དམ། ཤེས་བྱ་ཀུན་
ཚྲོ་ཡི་ཡུལ་དུ་འགྲོ་བ་སྟེ། ཚྲོ་ཡི་ཡུལ་དུ་བྱ་རུང་བ་ཞེས་གསུངས་ཡིད།

ཡོངས་སུ་བརྟགས་པ་ལས་བྱུང་བར། །

ཀུན་དུ་ཤེས་བྱ་འབྱུང་བ་ནའང་། །

རྒྱུ་བ་མེད་ཅིང་འགག་མེད་གསུངས། །

རྟག་ལ་འཁོར་བ་ཡིད་མ་ཡིན། །

ཞེས་འཁོར་འདས་གཉིས་བཤད་ཀྱང་། རྟག་པ་ལ་འཁོར་བ་
ཡིད་མ་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

མི་རྟག་པ་ལའང་འཁོར་བ་མེད། །

དེ་ནི་ད་རིག་པའི་མཆོག་ཁྱོད་ཀྱིས། །

འཁོར་བ་མི་ལམ་འདྲ་བར་གསུངས། །

སྤྱག་བཟུལ་གྱི་ཡུང་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིད་པ་འཁོར་བ་འདི་མིང་གི་
དབང་གིས་བརྟགས་ཅོམ་ཞིག་ལས། འོན་ཀྱི་ངོས་ནས་ཡིད་པ་ཞིག་
མིན་པར་མི་ལམ་དང་འདྲ་བར་གསུངས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

སྤྱག་བཟུལ་རང་གིས་བྱས་པ་དང་། །

གཞན་གྱིས་བྱས་དང་གཉིས་ཀས་བྱས། །

རྒྱ་མེད་པར་ནི་རྟོག་གི་འདོད། །

ཁྱོད་ཀྱིས་རྟོན་ནས་འབྱུང་བར་གསུངས། །

ཞེས་འཁོར་བ་པའི་སྤྱག་བཟུལ་ནམས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟོན་ཅིང་



འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་ཐོག་ནས་བྱུང་ཞིང་།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་གང་འབྲུང་བ། །

དེ་ཉིད་ཁྱོད་ནི་སྟོན་པར་བཞེད། །

ཅེས་པ་ནི། མོང་སྟོས་ལྟར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་གང་
ཡིན་པ་དེ་གཞན་ལ་རག་ཡུས་པ་དང་། གཞན་ལ་རག་ཡུས་པ་གང་ཡིན་
པ་དེ་གཞན་ལ་བསྟོས་མེད་རང་དབང་གིས་སྟོང་པའི་ངོ་བོ་ཆགས་ཡོད།

དངོས་པོ་རང་དབང་ཡོད་མིན་ཞེས། །

མཉམ་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་སེང་གེའི་སྒྲུལ། །

ཞེས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བས་ན། རང་
དབང་གིས་གྲུབ་པ་གཏན་ནས་མེད་ཅེས་མཉམ་པ་མེད་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་
འཇིག་པ་མེད་པའི་སེང་གེའི་ང་ངོས་བསྒྲགས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་
ཡིན། འོ་ན་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཉེན་པོ་བྱེད་མཁན་སྟོང་ཉིད་
རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་འཛིན་སྣངས་ཀྱི་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་
སྟོང་པའི་སྟོང་པ་དེ་དོན་དམ་བདེན་པ་དང་། མཐར་ཐུག་དཔྱད་བྱེད་
ཀྱི་རིག་པས་རྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། དེ་བདེན་པར་གྲུབ་པ་ཡིན་ནམ་
ཁྱེ་ན། དེ་ནི་བདེན་པར་གྲུབ་པ་རེད་སྟེ་མ་པའི་དོགས་པ་སྐྱེ་བའི་ཉོན་
ཁ་ཡོད་ལ། བདེན་གྲུབ་ཏུ་འཛིན་མཁན་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད།

ཐོད་གངས་ཅན་རྫོངས་ཀྱི་མཁས་པའི་ནང་ནས་ཀྱང་དོན་དམ་
བདེན་པ་བདེན་གྲུབ་ཏུ་གསུང་མཁན་བྱུང་ཡོད། འོ་ན་ཀྱང་དོན་དམ་
ལ་དགག་བྱའི་དོན་དམ་དང་། དོན་དམ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་སྒོ་ལ་སྒོ་དོན་



དམ་ཞེས་པའི་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ། རྩོད་ན་དམ་གྱི་རོར་སྟོང་ཉིད་གྲུབ་ཡོད་
ལ། དགག་བྱའི་དོན་དམ་གྱི་རོ་བོ་གྲུབ་མེད། དེ་ལྟར་དོན་དམ་ལའང་
གོ་བ་མི་འདྲ་བ་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན།

ཀུན་རྟོག་ཐམས་ཅད་སྤང་པའི་བྱིར། །

སྟོང་ཉིད་བདུད་ཅི་སྟོན་མངའ་ན། །

གང་ཞིག་དེ་ལ་ཞེན་གྱུར་པ། །

དེ་ཉིད་ཁྱོད་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་སྦད། །

ཅེས་དེ་ལྟ་བུའི་སྟོང་ཉིད་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་རེད་ཅེས་
སྟོང་ཉིད་བདེན་གྲུབ་ཏུ་བརྟུན་ན། སེལ་དུ་མེད་ལ་ཏ་ཅང་ཉེན་ཆེ་བས་
སྟོན་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། ཡང་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས།

གལ་ཏེ་སྟོང་མིན་ཅུང་ཟད་ཡོད། །

སྟོང་པ་ཅུང་ཟད་ཡོད་པར་འགྱུར། །

མི་སྟོང་ཅུང་ཟད་ཡོད་མིན་ན། །

སྟོང་པ་ཡོད་པར་ག་ལ་འགྱུར། །

ཞེས་སྟོང་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པར་གསུངས་ཡོད།
གཞན་ཡང་མདོ་ལས། བྱི་སྟོང་པ་ཉིད། ཅན་སྟོང་པ་ཉིད། སྟོང་པ་
ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་ཅེས་སོགས་སྟོང་ཉིད་བརྒྱུ་དང་། སྟོང་ཉིད་བཞི་
ལ་སོགས་པ་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས།

སྟོང་པ་ཉིད་ལ་ལྟ་ཉེས་ན། །

ཤེས་རབ་ཁྱུང་རྣམས་སྤང་བར་བྱེད། །



ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་སྒྲོང་ཉིད་བདེན་གྲུབ་ཏུ་འཛིན་ན་སྤྲོད་
མི་རུང་བའི་ལྷ་བ་རེད་ཅེས་ཉིན་ཁ་ཕྱི་བར་གསུངས་ཡོད།

ཐེམས་པོ་གཞན་དབང་སྒྲོང་པ་ཉིད། །

སྐྱུ་མ་བཞིན་དུ་ཁྱེན་འབྱུང་བར། །

མགོན་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་ས་ཆོས་ཀྱན་གྱི། །

དངོས་མེད་གོམས་པར་མཛད་པ་ལགས། །

ཁྱེད་ཀྱི་ས་རུང་ཞིག་མ་བསྐྱེད་ཅིང་། །

འགའ་ཡང་བཀག་པ་མ་མཆིས་ལ། །

སྒྲོན་གྱི་ཇི་ལྟར་བྱིས་དེ་བཞིན། །

ཞེས་པ་འདིར་མངོན་ཏོགས་རྒྱན་ལས།

འདི་ལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད། །

བཞག་པར་བྱ་བ་རུང་བཟད་མེད། །

ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལ། །

ཡང་དག་མཐོང་ནས་ནམ་པར་གྲོལ། །

ཞེས་པའི་ཆོག་འདིའི་དོན་མངོན་ཏོགས་རྒྱན་གྱི་བཀའ་ལྷགས་
ལྟར་བྱས་ན། དགག་བྱ་བདེན་གྲུབ་སྤྲོད་ཡོད་ཅིང་སྒྲོང་ཉིད་སྒྲོམ་བྱེན་
ཆད་ནས་མེལ་རྒྱ་ཞིག་མེད་ལ། ལྟར་ནས་ཡོད་ཚུང་མེད་པ་ཞིག་དང་།
རང་བཞིན་གྲུབ་པའི་དགག་བྱ་དེ་དུས་ནམ་ཡང་ཡོད་ཚུང་མེད་པས།
འདི་ལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད། ཅེས་གསུངས།



བཞག་པར་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་མེད། །

ཅེས་པས་བདེན་གྲུབ་ཀྱིས་སྟོང་པའི་སྟོང་ཉིད་སྟོམ་པའི་སྟོམ་གསལ་
དུ་བཞག་པ་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་གདོད་མ་ནས་ཆོས་ཅན་གྲུབ་ཅམ་ནས་
བསྟོམ་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པས། ཆོས་ཅན་གྲུབ་ཅམ་ནས་རང་བཞིན་
སྟོང་པའི་རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་པ་ག་ཉུག་ཡིན། དེས་ན།

བཞག་པར་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་མེད། །

ཅེས་གསུངས། འོ་ན་སྟོང་ཉིད་སྟོམ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ཞེ་ན།
སྒྲུང་ཅམ་དེས་མ་འཆོམ་པར་དོན་གྱི་ཡིན་ལུགས་རང་དབང་གིས་གྲུབ་
པས་སྟོང་པ། མིང་ཅམ་བད་ཅམ་ཡིན་པའི་ཡང་དག་པའི་དོན་དངོས་
པོའི་གནས་ཆོད་ལ་ཡིན་ལུགས་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་
བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཡིན། དེས་ན།

ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ཏུ། །

ཞེས་གསུངས། དེ་ལྟར་ཤེས་དགོས་དོན་གང་ཞེ་ན།

ཡང་དག་མཐོང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ། །

ཡང་དག་པར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་རྟོགས་ན་ཕུངས་བར་གྱུར་པས།
ཡང་དག་པར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་རྟོགས་པ་དེས་སེལ་ཐབས་ནི་སྟོན་ལམ་
བརྒྱབ་ནས་སེལ་མི་བྱུང་ལ། བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་སྟེ་ལམ་
སེལ་མི་བྱུང་ཞེ། རྣམ་འགྲེལ་ལས།

བྱམས་སོགས་རྫོངས་དང་འགལ་མེད་ཕྱིར། །

ཤིན་དུ་ཉེས་པ་ཆར་གཅོད་མིན། །



ཞེས་གསུངས་པ་དང་དོན་གཅིག་པས།

ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ཏུ། །

ཡང་དག་མཐོང་ནས་ནམ་པར་གྲོལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

སྒྲིབ་གྱི་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་བཞིན། །

ཞེས་སྟོང་པ་ཉིད་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནམས་བྱུང་ཡང་རུང་མ་
བྱུང་ཡང་རུང་། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་དེ་ནི་སྒྲིབ་པ་ཁོ་ནའོ་ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར། སྒྲིབ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་ཡིན་པ་ལས། སྒྲར་
རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་པ་ལ་བྱེད་པར་བཞིན་བསལ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་
སྟོང་པ་ཞིག་མིན་ཞེས་གསུངས།

དེ་བཞིན་ཉིད་ནི་ཐུགས་སུ་ཚུད། །

འཕགས་པ་ནམས་ཀྱིས་བརྟན་པ་ཡི། །

བསྐྱོམ་མ་ཞུགས་པར་མཆན་མེད་འདི། །

ནམ་པར་ཤེས་པར་འགར་འགྱུར་རམ། །

མཆན་མ་མེད་ལ་མ་ཞུགས་པར། །

ཐར་པ་མེད་ཅེས་གསུངས་པའི་བྱིར། །

དེ་བྱིར་ཁྱོད་ཀྱིས་ཐེག་ཆེན་ནམས། །

མ་ལུས་པར་ནི་དེ་ཉིད་བརྟན། །



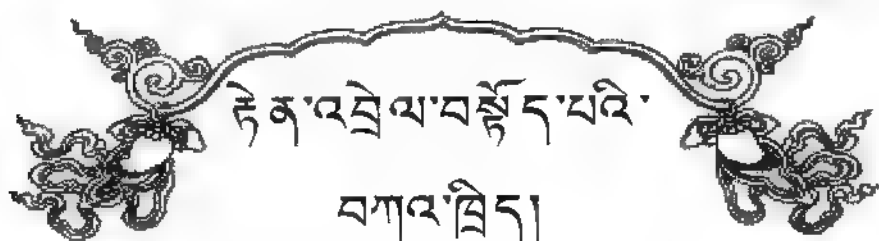
བསྟོན་པའི་སྟོན་ཁྱོད་བསྟོན་པ་ལས། །

བདག་གིས་བསྟོན་ནམས་གང་ཐོབ་པ། །

དེས་ནི་འགྲོ་བ་མ་ལུས་ནམས། །

མཚན་མའི་འཆིང་ལས་གྲོལ་གུར་ཅིག །

འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོན་པ། སྟོབ་དཔོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྐྱེ་བ་གྱིས་མཛད་
པ་ཚོགས་སོ། །ཀྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་གྲིཏྭ་པའི་ཏ་དང་། ལོ་ཙྰ་བ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་བས་
བསྐྱར་ཅིང་ཁྱེད་ཀྱི་ཉན་ལ་ཐབ་པའོ། ། །འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་བསྟོན་
པ་ནི་ལུང་གྱུན་ཅམ་ཡིན་ལ། འདི་ཅམ་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན། ། །



དེ་ན་འབྲུང་གསུངས་པ་བ་སྟོན་པའི་སྟོ་

ངོ་མཆར་ཅན་དུ་བསྐྱབས་པ།

དེ་ནས་དེ་ན་འབྲེལ་བ་སྟོན་པ་ནི་ཆེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་གསུང་
ཡིན་ལ། ར་མོ་གུ་རུ་མཉམ་སྟོན་པ་ལ། །

གང་ཞིག་གཟིགས་ཤིང་གསུངས་པ་ཡིས། །

མཁྱེན་དང་སྟོན་པ་སྐྱ་ན་མེད། །

རྒྱལ་བ་དེ་ན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་། །

གཟིགས་ཤིང་འདོམས་པ་དེ་ལ་འདུད། །

ཅེས་པའི་གང་སྟོན་གྱི། སུམ་རུ་པ་ལས། ཅི་ཇི་སུ་གང་སྟོན་སྟོ་
སྟོ་། ར་མོ་གུ་རུ་མཉམ་སྟོན་པ་ལྟར་སྟོན་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཆོག་གོགས་ཀྱི་སྟོན་པ་
ཀྱིས་སྟོན་སྟོ་སྟོ་བྱུང་ལ་འཇུག་པ་ཡོད་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་གང་སྟོན་དེ་
གང་ལ་འཇུག་ཅི་ན། དེ་ན་འབྲུང་གི་སྟོན་པ་དེར་འཇུག་ཅིང་། དེ་ན་
འབྲུང་གི་སྟོན་པ་གང་ཞིག་གཟིགས་པས་མཁྱེན་པ་སྐྱ་ན་མེད་པར་འབྱུང་
བ་དང་། དེ་ན་འབྲུང་གི་དོན་གང་ཞིག་གསུངས་པས་སྟོན་པ་སྐྱ་ན་མེད་



པར་འགྱུར་པར་བྱེད་པ། སྒྲ་བ་རྒྱ་མེད་པར་འགྱུར་བའི་བརྗོད་བྱ་རྟེན་
 ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དེ་རང་གི་ཇི་པའི་ན་གཞིགས་ནས་གཞན་ལ་
 བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་རང་དབང་གི་སྒྲོ་ནས་འདོམས་པར་མངའ་བའི་སྟོན་
 པ་དེ་ལ་འདུད་ཅིས་གསུངས་པ་ཡིན། འོ་ན་རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་པ་དེ་ལྟ་
 བུའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཚུལ་གང་ཞེ་ན།

འཇིག་རྟེན་གྱུད་པ་ཇི་སྟེད་པ། །

དེ་ཡི་ཙ་བ་མ་རིག་སྟེ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་ཙ་བ་མ་རིག་པས་བྱས་
 བྱིང་། འཁོར་བ་དང་མུང་འདས་གཉིས་ཀྱི་འཁོར་བ་ཞེས་པ་ནི། དེ་
 ཁོ་ན་ཉིད་མ་རིག་ན་འཁོར་བ་དང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་རིག་ན་ཐར་པ་མུང་
 འདས་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་མ་རིག་པ་སེལ་བ་ལ། བསགས་
 སྤྱང་བྱས་ནས་མ་རིག་པ་སེལ་མི་ཐུབ་ལ། སྒྲོན་ལམ་བརྒྱབ་ནས་མ་རིག་
 པ་སེལ་མི་ཐུབ། སྤགས་བགྲངས་ནས་ཀྱང་ཐད་ཀར་མ་རིག་པ་སེལ་
 མི་ཐུབ། བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒྲུམས་ནས་ཀྱང་མ་རིག་པ་སེལ་མི་ཐུབ།
 མ་རིག་པ་སེལ་བ་ལ་མ་རིག་པས་ཇི་ལྟར་བརྒྱུད་པ་ལྟར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་
 བྱུང་བ་གཏན་ནས་མེད་པ་ཁོ་ཐག་ཆོད་པའི་སྒྲོ་དེ་ཉིད་རིམ་བཞིན་ཇི་གོམས་
 སུ་གྱུར་ན་ཇེས་སུ་མ་རིག་པ་སེལ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན།

གང་ཞིག་མཐོང་བས་དེ་ལྟོག་པ། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བར་གསུངས། །

ཞེས་གསུངས།



དེ་ཆེ་ཆོ་དང་ལྷན་པ་ཡིས། །

དེ་ན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་ལམ། །

ཁྱོད་ཀྱི་བཟུན་པའི་གནད་ཉིད་དུ། །

ཇི་ལྟར་ཁོང་དུ་ཁྱུད་མི་འགྱུར། །

ཞེས་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་བཟུན་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་
དང་། གནད་འགག་སྟེ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཡོད་པའི་སྐྱབ་
བྱེད་མཐར་ཐུག་སྟོད་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་ཆགས་ཡོད། སྤྱིར་ཆོད་མ་རྒྱུ་
འབྲེལ་ལས།

དེ་ནི་གཏན་དུ་བ་མིན་ཏེ། །

རྒྱ་ལ་གགས་སོགས་སྟེ་སྤྱིར་རོ། །

ཞེས་སྤྱིར་རིགས་པ་རྒྱུ་ལ་ཐུན་མོང་གི་ཡོད། ཞིབ་ཆགས་
ཀྱི་ཐོག་དུ་སྤྱིན་ན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་འོག་ནས་ཐར་པ་བསྐྱབ་དགོས་
པ་ལས་དེ་མིན་གྱིས་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན།

དེ་ལྟ་ལགས་ན་མགོན་ཁྱོད་ལ། །

བསྟོད་པའི་སྒོར་ནི་སྤྱི་ཞིག་གིས། །

བདེན་ནས་འབྲུང་བ་གསུངས་པ་ལས། །

ངོ་མཆར་གྱུར་པ་ཅི་ཞིག་རྟེན། །

འོ་ན་དེ་ནས་འབྲུང་བའི་དོན་གང་ཞེ་ན།

གང་གང་ཁྱེན་ལ་རག་ལས་པ། །

དེ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ཞེས། །



གསུངས་པ་འདི་ལས་ལ་མཚན་པའི། །

ལེགས་འདོམས་ཚུལ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིད། །

ཅེས་བཅོམ་ཡུན་འདས་ཀྱིས། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་
 རྒྱུན་ལ་རག་ལུས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་འདིས་རྒྱུན་ལ་རག་མ་ལུས་
 པའི་རང་དབང་བ་མེད་པ་འདོད་ཀྱི་ཡིད། ལྷང་ཞིང་སྤྱིད་པའི་ཆོས་
 ཐམས་ཅད་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་ལ་རག་
 ལུས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ནི་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི་རིགས་པ་ཆེན་
 པོ་ཞིག་དང་། བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི་ལེགས་བཤད་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་
 འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

གང་དུ་བརྒྱུང་བས་བྱིས་པ་ནམས། །

མཐར་འཛིན་འཆིང་བ་བརྟན་བྱེད་པ། །

དེ་ཉིད་མཁས་ལ་སྤྲོས་པ་ཡི། །

དྲ་བ་མ་ལུས་གཅོད་པའི་སྒོ། །

དོན་གང་ཞིག་བརྒྱུང་བས་བྱིས་པ་སོ་སོའི་སྤྱི་བོ་སྤྱོད་པའི་
 གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་ནམས་ཀྱིས་ཆོས་ནམས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་
 པར་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་བརྟན་དུ་འགོ་བཙུག་། རྒྱས་འབྲས་བུ་སྤྱི་གི་
 འདུག་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། དེ་ལ་ནམ་རྟོག་གིས་བཅོས་པ་ཅམ་མིན་
 པར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡིད་པའི་མཛུབ་མོ་འཛུགས་ས་ཞིག་ཆགས་ཡིད་
 ལ། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་འདུག་ཅེས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་རྒྱ་
 མཚན་ལ་བཀོད་ནས། རང་བཞིན་གྱིས་ཡིད་པ་དེ་སྤྱོད་ཡོང་གི་ཡིད།



དེས་ན། གང་དུ་བཟུང་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་མཐར་འཛིན་གྱི་འཆིང་བ་
 རྟེན་མཐའ་དང་མཐར་ཞེས་པའི་དག་སྟེང་གཉིས་ལས་འ་མཐའ་ལས་
 ར་མཐའ་ཅན་འདི་ལེགས་པ་འདུག མཐའ་ཞེས་པ་ཆད་པའི་མཐའ་
 དང་རྟག་པའི་མཐའ་ཞེས་མཐའ་གཉིས་བཅོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེར་གོ་ཆོག་
 ཀྱང་། མཐར་ཞེས་པ་ལ་ལ་དོན་གྱི་སྤྱད་ཡོད་པས་ཅུང་ཟད་ཁ་གསལ་
 བ་ཡོད། མཐར་འཛིན་པའི་འཆིང་བ་བརྟན་པར་བྱེད་པ་དེ་ཉིད་མཁས་
 པ་ལ་སྦྱོས་པའི་བྱ་བ་མ་ལུས་པ་གཙོད་པའི་སྒོ། ཞེས་པའི་སྦྱོས་པ་ནི།
 རྣམ་ཤིག་གི་སྦྱོས་པ་སོགས་སྦྱོས་མང་དུ་ཡོད། ལྷག་པར་བདེན་འཛིན་
 གང་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱོར་བའི་ཆོས་ཅན་གྱི་དམིགས་པའི་སྦྱོས་པ་དེ་བཞིག་
 ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་སྦྱོས་པ་མང་དུ་ཡོད་པའི་སྦྱོས་པའི་བྱ་བ་མཐའ་
 དག་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བས་སེལ་གྱི་ཡོད།

བརྟན་འདི་གཞན་དུ་མ་མཐོང་བས། །

སྟོན་པ་ཞེས་བྱ་བྱོད་ཉིད་དེ། །

ཐ་སྦྱེས་ལ་ནི་སེམས་བཞིན། །

མུ་སྟེགས་ཅན་ལའང་གཅམ་བུའི་ཆོག །

དངོས་གནས་དོན་བཞིན་གཟིགས་ནས་ལེགས་གསུངས་པ་སྟེ།

སྦྱོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།

གང་ཞིག་ཀྱན་ལ་མུན་པ་གཏན་བཙོམ་ཞིང་། །

འཁོར་བའི་འདམ་ལས་འགྲོ་བ་བྱངས་མཛད་པ། །

དོན་བཞིན་སྟོན་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ནས། །



ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྟོན་པའི་ན་སྟོན་པའི་གཞག་གས་ཀྱི་
ཡོད། དེས་ན། བྱེད་ནི་སྟོན་པའི་ཞེས་སྟོན་པའི་མཆོན་རྟོན་མཐུན་དུ་
འགྲོ་བའི་གཞག་རེད་འདུག་ཅེས་དང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་སྟོན་པ་ནམས་
ཕ་སྐྱེས་ལ་སོང་གི་ཞེས་ཐ་སྙད་བཏགས་པ་ལྟར་གཅེས་བྱའི་ཆོག་རེད་
ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

ཨ་མའོ་སྟོན་པ་ཨ་མའོ་སྐྱབས། །

ཨ་མའོ་སྐྱ་མཆོག་ཨ་མའོ་མགོན། །

རྟོན་འབྲེལ་གྱི་རྟོན་རང་དབང་དུ་འདོམས་པ་རྒྱ་མཆོན་དུ་བྱས་
ཏེ། རྟོན་མཆོན་པའི་ཆོག་ཨ་མའོ་ཞེས་དངོས་གནས་སྐྱ་བ་ཟླ་མེད་པའི་
སྟོན་པ་རེད་ཅེས་གསུངས། བདེན་འཛིན་གྱིས་ང་ཆོ་ཡུང་གི་ཡོད་སྐབས།
བདེན་འཛིན་བཞོག་ཆེད་དངོས་ཀྱི་གཉེན་པོ་དམར་རྩེན་དུ་སྟོན་པའི་
སྟོན་པ་བདེན་འཛིན་ལས་གྲོལ་བར་མངོན་པས་ན། དངོས་གནས་སྐྱབས་
རེད་ཅེས་དང་། ཨ་མའོ་སྐྱ་མཆོག་ཅེས་པ་ནི། གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་
ཆོས་ལ་རྟོན། དེ་ཡང་ཆོག་ལ་མི་རྟོན་རྟོན་ལ་རྟོན་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།
དངོས་གནས་སྟོན་པས་རྟོན་འབྱུང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་གསུངས་པའི་ཡུང་
དེ་སྐྱ་བ་མཆོག་དུ་གྱུར་པ་དང་། དེ་སྐྱ་བྱའི་རྒྱང་དོར་གྱི་གནས་སྟོན་
པའི་སྟོན་པ་གདུལ་བྱ་ནམས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟོན་འབྲེལ་ཤེས་པའི་ཐོག་
ནས་མི་དགེ་བཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་བྱིས་ས་དང་། རྟོན་ནས་བཏགས་པའི་
རྟོན་འབྱུང་ཤེས་པའི་སྟོན་པ་རེས་ལེགས་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད།

དེས་ན་མངོན་མཐོ་སྐྱབ་པ་དེ་རྟོན་འབྱུང་གི་སྐྱ་བའི་ཐོག་ནས་



ཡོང་བ་དང་། དེས་ལེགས་སྒྲུབ་པ་དེ་ཡང་རྟེན་འབྲུང་གི་རྩ་པའི་ཐོག་
ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་རྩ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་ཉམས་སུ་བྱངས་
པའི་ཐོག་ནས་མངོན་མཐོ་སྒྲུབ་པ་དང་། རྟེན་ནས་བདགས་པའི་རྟེན་
འབྲེལ་ཉམས་སུ་བྱངས་པའི་ཐོག་ནས་ཐར་པ་སྒྲུབ་པ་བཅས། མདོར་
ན་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་འདོད་དོན་མཐའ་དག་སྦྱིན་པར་
མཛད་མཁན་གྱི་མགོན་པོ་སྟེ།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་ལེགས་གསུངས་པའི། །

རྟེན་པ་དེ་ལ་བདག་ཕྱག་འཆ་ལ། །

ཞེས་གསུངས།



སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་གི་
 རོན་དུ་བཞེད་ཅིང་གསུངས་
 པའི་ཚུལ་ལ་བསྟོན་པ།

ཕན་མཛད་ཁྱོད་གྱིས་འགྲོ་བ་ལ། །

སྐྱན་པའི་སྐད་དུ་བཀའ་བསྩལ་པ། །

བསྐྱན་པའི་སྤྱིང་པོ་སྟོང་པ་ཉིད། །

ངེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཟླ་མེད་པ། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ཚུལ། །

ཞེས་དངོས་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་འཇིན་མཁན་གྱི་

དངོས་སྐྱབ་ལྟ་བུར་རྟེན་འབྱུང་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་

མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་འགལ་ཉགས་ཏེ། དེ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་

དེ། རོན་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་གྲོས་བཅས་

པ་མ་ཡིན་པར་ཕར་ངོས་ནས་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། རྟེན་

ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་རང་བཞིན་གྲུབ་པར་

བསྐྱབ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་རྩ་བའི་རྩ་བ་འདོད་མཁན་དེར། རྟེན་འབྱུང་

གི་གཏན་ཆོགས་བཀོད་ན་འགལ་ཉགས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།



ཡང་རྟེན་འབྱུང་གཏན་ནས་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་། རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་
འབྲེལ་བ་ཁས་སྒྲུངས་ཀྱང་། རྒྱུ་འབྲས་བྱེད་པ་པོ་རྟག་གཅིག་རང་དབང་
བའོད་མཁན་དེར་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྷ་སྤྱུབ་དེ་ཉིད་མ་སྤྱུབ་པ་ཡིན། རང་
བཞིན་མེད་པའི་སྤྱུབ་བྱེད་ལ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བཤོད་
སྐབས། དེ་ནི་མ་སྤྱུབ་པའི་གཏན་ཆོག་སྐྱེས་ཆགས་ཀྱི་ཡིད།

འགལ་བ་དང་ནི་མ་སྤྱུབ་པར། །

མཐོང་བ་འདི་ཡིས་ཁྱོད་ཀྱི་ལུགས། །

ཇི་ལྟར་ཁོང་དུ་ཐུད་པར་བྱས། །

འོ་ན། ཁྱོད་ཀྱི་དཔོངས་པ་གང་ཡིན་ཞེ་ན།

ཁྱོད་ནི་ནམ་ཞིག་སྟོང་པ་ཉིད། །

རྟེན་འབྱུང་དོན་དུ་མཐོང་བ་ན། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྟོང་པ་དང་། །

བྱ་བྱེད་འཐད་པའང་མི་འགལ་ཞིང་། །

དེ་ལས་ལྡོག་པར་མཐོང་བ་ན། །

སྟོང་ལ་བྱ་བ་མི་རུང་ཞིང་། །

རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ལ་བྱ་བྱེད་འཛོག་མི་ཤེས་ཤིང་། བྱ་
བྱེད་ཀྱི་ཕན་གོད་འཛོག་སྐབས། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་དེ་འཛོག་
མི་ཤེས་པར་གྱུར་བས།

བྱ་དང་བཅས་ལ་སྟོང་མེད་པས། །

ཞེས་པས་ཡང་ན་རྟག་མཐའ་དང་ཆད་ལྟར་སྤྱུང་བ་གང་རུང་



ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་སྟོང་པ་ཁས་བྲངས་ཤིང་། བྱ་བྱེད་འབྲུལ་
བ་རེད། གང་ཡང་མེད་ཅེས་བཟོད་ན་ཆད་ཏུ་དང་། ཡང་བྱ་བྱེད་
དངོས་སུ་ཡོད་པས་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་ཡོད་ཅེས་བཟོད་ཀྱང་རྟག་
མཐར་ཐུང་གི་ཡོད། དེས་ན།

ཉམ་ངའི་གཡང་དུ་ཁྱུང་བར་བཞེད། །

ཅེས་གསུངས།

དེ་ཕྱིར་ཁྱོད་ཀྱི་བཟུན་པ་ལ། །

རྟེན་འབྲུང་མཐོང་བ་ལེགས་པར་བཟུགས། །

དེ་ཡང་ཀུན་དུ་མེད་པ་དང་། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ཡོད་པས་མིན། །

ཞེས་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་ན་གཞན་ལ་མི་བཟོས་ཤིང་། གཞན་
ལ་བཟོས་མེད་ན་མ་མཁའི་མེ་ཏོག་ལྟར་གཏན་ནས་མེད་ཅིང་། ཐམས་
ཅད་རྟེན་ནས་གྲུབ་པ་རེད་ཅེས་གསུངས། དེས་ན།

རྟོག་མེད་ན་མ་མཁའི་མེ་ཏོག་བཞིན། །

དེས་ན་མ་བརྟེན་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་གཡའ་ཏེ་རྟོག་མེད་རང་དབང་གི་རྟོགས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡོད་ན།

ངོ་ཐོས་གྲུབ་ན་དེ་འགྲུབ་པ། །

ཁྱུ་དང་རྟེན་ལ་རྟོགས་པ་འགལ། །

དེ་ཡང་།

གང་ཞིག་རྟེན་ལས་རྟེན་པ་དེ་མ་རྟེན། །



དེ་ལ་སྒྲེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གོང་དུ་གང་གང་རྒྱུན་ལ་རག་
ལས་པ། །དེ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲོང་ཞེས། །ཞེས་པའི་གོ་དོན་འདིར་
སྒྲེབས་ཡོང་གི་ཡོད། རོ་པོས་གྲུབ་ན་ཁོ་རང་གིས་གྲུབ་པ་དང་། ཁོ་
རང་གི་རོས་ནས་གྲུབ་ན་གཞན་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་ཤིང་། དཔེར་ན།
ང་ཆོའི་ཕལ་སྐད་དུ་འང་རང་རྒྱུ་འཕེར་ན་གཞན་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་ལ།
རང་རྒྱུ་མི་འཕེར་ན་གཞན་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན། གཞན་ལ་བརྟེན་
པ་ཞིག་ཡིན་ན་རང་རྒྱུ་མི་འཕེར་བའི་རྟགས་ཡིན། དེ་ལྟར་ཆོས་གང་ཞིག་
ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་གྲུབ་པ་དེ་གཞན་ལ་བརྟེན་ཡོད་ན་རང་རྒྱུ་འཕེར་མེད།
རང་རྒྱུ་འཕེར་ཡོད་ན་གཞན་བརྟེན་དགོས་དོན་མེད། དེས་ན།

རོ་པོས་གྲུབ་ན་དེ་འགྲུབ་པ། །

རྒྱུ་དང་རྒྱུན་ལ་རྟེན་པ་འགལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

དེ་ཕྱིར་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ལས། །

མ་གཏོགས་ཆོས་འགའ་ཡོད་མིན་པས། །

ཞེས་པ་ནི། རྒྱུན་རྒྱུན་སོགས་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་སྒྲོ་ནས་
གྲུབ་པ་གཞན་གྱི་སྒྲུབ་སྐད་ལས། བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་
འགའ་ཡང་མེད་པས་ན།

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྒྲོང་པ་ལས། །

མ་གཏོགས་ཆོས་འགའ་མེད་པར་གསུངས། །



རང་བཞིན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་བཙུགས་སུ་མེད་ལ། དེ་ལ་རྒྱན་
རྒྱུན་གྱིས་པན་གཏོད་མི་ཡོང་ཞིང་། དེས་ན།

རང་བཞིན་ལྡོག་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། །

ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་འགའ་ཡོད་ན། །

ཞེས་ཉོན་མོངས་སྤྱོད་བ་མི་ཡོང་ཞིང་། ཉོན་མོངས་སྤྱོད་བ་
མེད་ན་མུང་འདས་ཐོབ་རྒྱུ་མེད་པར་འགྱུར་བས།

མུང་ན་འདས་པ་མི་རུང་ཞིང་། །

རྫོས་ཀྱན་ལྡོག་པ་མེད་པར་གསུངས། །

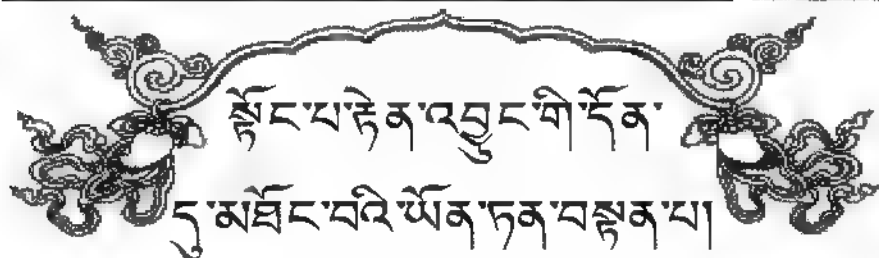
དེ་ཕྱིར་རང་བཞིན་རྣམས་བྲལ་ཞེས། །

མེད་ཀྱི་སྐྱེ་ཡིས་ཡང་ཡང་དུ། །

མཁས་པའི་ཆོག་ས་སུ་ལེགས་གསུངས་པ། །

འདི་ལ་སུ་ཡིས་འགོང་བར་རུས། །

ཞེས་རྒྱུ་མཆོན་ཡང་དག་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱན་ཀྱང་བཙུགས་པ་མི་ཡོང་
བ་ཡིན།



རང་བཞིན་འགའ་ཡང་མེད་པ་དང་། །

འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་འབྱུང་བའི། །

ནམ་གཞག་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་གཉིས། །

མི་འགལ་འདུ་བ་སྟོས་ཅི་དགོས། །

ཁ་སང་ཞུས་པ་ལྟར།

སྟོང་པ་ཞེས་བྱ་དོན་བྱེད་པ། །

སྟོང་པའི་དོན་མིན་བདེན་པས་ཏེ། །

རྟེན་འབྱུང་རྒྱ་ལས་རང་བཞིན་གྱིས། །

འབྱུང་བའི་དོན་མིན་སྟུ་མའི་ཚུལ། །

ཞེས་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་མེད་པ་མིན་ལ།

རང་ངོས་ནས་ཡོད་པའང་མིན་ཞེས་མཐའ་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་སེལ་བྱུང་

ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་། ཅི་ནི་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེས།

བརྟེན་ཞེས་ཆོས་ཉིད་མི་འདོར་ལ། །

བརྟེན་ཞེས་པའི་ཆོག་གི་གཞན་ལ་རག་ལུས་པ་དང་། གཞན་

ལ་བརྟོས་པ་གོ་བས། རང་དབང་གིས་བྱུང་བས་སྟོང་པའི་ཆོས་ཉིད་



དེ་མི་འདོར་བ་དང་།

འབྱུང་ཞེས་འདི་ག་རྟེན་ཚུལ་ཡང་སྟོན། །

འབྱུང་ཞེས་པས་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་དང་། བྱ་བྲེད་ལས་གསུམ་
འཐད་པ་དེ་གོ་ཐུབ་ལ། ཐ་སྙད་དུ་གྲུབ་པ་དེ་ཡང་སྟོན་གྱི་ཡོད།

རིགས་ཚུལ་ཀུན་ལས་རྒྱལ་པོ་བཞིན། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་ཚད་མའི་བཀའ། །

ཞེས་ནི་རྩེ་གཟེགས་མའི་གཏན་ཆོགས་དང་། ཡོད་མེད་སྐྱེ་
འགོག་གི་གཏན་ཆོགས། གཅིག་དུ་བྲལ་གྱི་གཏན་ཆོགས་ལྟ་བུས་སྟོང་
ཐོགས་གཙོ་བོར་སྐྱབ་གྱི་ཡོད། རི་ལྟར་སྒྲུང་བ་ལྟར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་
གྲུབ་པ་དེ་ཁེགས་པ་ཞིག་ལས། ཐ་སྙད་དུ་ཡོད་པ་དེ་གཏན་ཆོགས་དེ་
དག་གིས་དམིགས་བསལ་གོ་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། དགག་བྱ་ངེས་པའི་སྟོང་ས་
འདི་ཙམ་ཞིག་འགོག་པ་དང་། འདི་ཙམ་ཞིག་མི་འགོག་ཅེས་ཐོག་མར་
དགག་བྱ་ངེས་པའི་སྟོང་དེའི་ཐོག་གཅིག་དུ་བྲལ་གྱི་གཏན་ཆོགས་དང་།
ཡོད་མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་ཆོགས་སྟོགས་ལ་བསམ་སྟོང་གཏོང་གི་ཡོད།
ཐ་སྙད་དུ་ཡོད་པ་དེ་གཏན་ཆོགས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གོ་ཐུབ་པ་ཁག་པོ་ཡིན།
སྐབས་འདིའི་རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་པའི་གཏན་ཆོགས་འདིས་ཐ་སྙད་དུ་ཡོད་
པ་དེ་ཡང་གོ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། །

མཐར་ལྟ་བ་ལ་མི་བརྟེན་ཞེས། །

ལེགས་གསུང་འདི་ནི་མགོན་པོ་ཉིད་ཀྱི། །



སྐུ་བ་ཆ་ན་མེད་པའི་རྒྱུ། །

འདི་ཀྱན་རོ་པོས་སྒྲོང་པ་དང་། །
 འདི་ལས་འདི་འབྲས་འབྱུང་བ་ཡི། །
 རེས་པ་གཉིས་པོ་ཡན་ཚུན་དུ། །
 གེགས་མེད་པར་ནི་ཐོགས་བྱེད་པ། །

འདི་ལས་རོ་མཆར་གྱུར་པ་དང་། །
 འདི་ལས་ཆད་དུ་བྱུང་བ་གང་། །
 ཚུལ་འདི་ས་ཁྱོད་ལ་བསྒྲོད་ན་ནི། །
 བསྒྲོད་པར་འགྱུར་གྱི་གཞན་དུ་མིན། །

མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་འགྲེལ་ལས།
 དེ་ནི་རོ་མཆར་བས་རོ་མཆར། །ཆད་དུ་བྱུང་བས་ཆད་དུ་བྱུང་། །ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། །བདག་པས་གཞན་གཅིས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་
 སེམས་དང་གཅིག་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཐ་སྙད་དུ་ཡང་འགོག་པའི་
 རྟེན་འབྱུང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དང་གཉིས་ནི་རྟ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད་
 འདུག་རང་གིས་ཉམས་ལེན་ཞིག་བྱས་ཀྱང་འདི་ལས་ལྷག་པའི་ཉམས་
 ལེན་བྱ་བྱ་ཞིག་མེད། རྟེན་འགྲོའི་ཆོས་ནམས་དགོས་ཀྱང་། ཅུ་བ་
 འབབ་ས་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་དུ་བབ་དགོས་པས། འདི་ཉིད་རྟ་ཅང་གལ་
 ཆེན་པོ་ཡིན།



སྒོང་པ་རྟེན་འབྲུང་གི་
 རོན་དུ་མ་མཐོང་བའི་
 ཉེས་དམིགས་བསྟན་པ།

མོངས་པས་བྲན་དུ་བབྲུང་བ་ཡིས། །

གང་ཞིག་ཁྱོད་དང་ཞེ་འགྲམ་པ། །

དེ་ཡིས་རང་བཞིན་མེད་པའི་སྒྲ། །

མི་བཟོད་གྱུར་ལ་མཆར་ཅི་ཡོད། །

རྟེན་འབྲུང་ཁས་མི་ཡིན་མཁན་ནམས་ནི་རང་རང་གི་གྲུབ་
 མཐའ་ཡིན་པས་ཁྱོད་པར་མེད་ལ། དེར་ཁག་མེད་ཅེས་གསུངས། དེ་
 ལྟར་མིན་པར།

ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་གི་གཅེས་པའི་མཛོད། །

བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་ཁས་བྲངས་ནས། །

སྒོང་ཉིད་ང་རོ་མི་བཟོད་པ། །

འདི་ལ་ཁོ་པོ་ང་མཆར་གྱུར། །

རང་བཞིན་མེད་ལ་བཀྱི་བའི་སྒྲ། །



ཐ་མེད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་གི།

མིང་ཉིད་ཀྱིས་ནི་རང་བཞིན་དུ།

འཇིན་ན་དགོ་སྐྱེ་པོ་འདི།

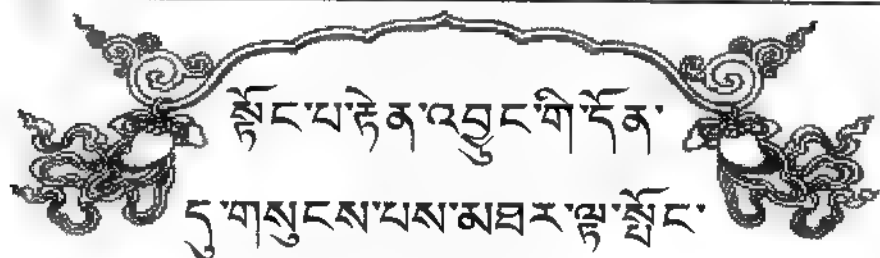
འཕགས་མཆོག་ནམས་ཀྱིས་ལེགས་བསྟོད་པའི།

འདུག་རོགས་ཐ་དང་བྲལ་གུར་པ།

ཁྱོད་དབྱེས་གུར་པའི་ལམ་བཟང་དེར།

ཐབས་གང་གིས་ནི་བཀྱི་བར་བྱ།

རང་བཞིན་མེད་པར་སྐྱབ་པའི་སྐྱབ་བྱེད་མཐར་ཐུག་རྟེན་ཅིང་
 འབྲེལ་བར་འབྲུང་བཞིས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་
 ཐུགས་ལ་རྒྱ་མཚན་བཀོད་པ་དང་། རང་བཞིན་མེད་པར་སྐྱབ་པའི་
 སྐྱབ་བྱེད་གཙོ་བོ་དེ་རང་བཞིན་ཡོད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་ལ་བཀོད་ན། དེ་
 ནི་ད་ཅིང་ཡ་མཚན་གྱི་གནས་ཡིན་ཞེས་གསུངས།



ཞིང་བཀའ་ཐམས་ཅད་ཆད་མར་བསྐྱབས་པ།

རང་བཞིན་བཅོས་མིན་ལྷོ་ས་མེད་དང་། །

རྟེན་འབྲེལ་ལྷོ་ས་དང་བཅོས་མ་གཉིས། །

ཞེས་པའི་རང་བཞིན་ཞེས་པའི་བཅོས་སུ་མེད་པ་དང་། ལྷོ་ས་
པ་མེད་པ་རེད་ཅེས་དང་། རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་པ་གཞན་ལ་བལྟོས་པ་དང་།
བཅོས་མ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་གཉིས་ནི།

ཇི་ལྟ་བུར་ན་གཞི་གཅིག་ལ། །

མི་འགལ་འདུ་བ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

དེ་ཕྱིར་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་གང་། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་གདོད་མ་ནས། །

ནས་པར་དབེན་ཡང་དེར་སྒྲུང་བས། །

འདི་ཀུན་སྐྱུ་མ་བཞིན་དུ་གསུངས། །

སྒྲུང་ཡང་མི་བདེན་པ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུར་གསུང་གི་ཡིད།

ཁྱོད་གྱིས་ཇི་ལྟར་བརྟན་པ་ལ། །



ནྟལ་པ་འགས་ཀྱང་ཆོས་མཐུན་དུ། །

ཐུགས་མི་རྟོན་པར་གསུངས་པ་ཡང་། །

འདི་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ལེགས་པར་འབྲམས། །

ཤེར་སྤྱོད་གྱི་དགོངས་པ་འབྲེལ་སྐབས། དངོས་ཟིན་ལྟར་དུ་
རིམ་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་ཅེས་བརྗོད་ན་སྐྱུར་འདེབས་ཆགས་ཀྱི་འདུག་སྟུང་
པ་སྒོ་རྒྱུང་བ་དག་ལ་མདོ་སྤེལ་དགོངས་འབྲེལ་ལྟ་བུའི་རིམ་ཉིད་མེད་པ་
གསུངས་ལ་དགོངས་ནས་རིམ་ཉིད་མེད་པར་གསུངས་པ་ལས། རྒྱ་འབྲས་
ཀྱི་ཆོས་རྣམས་རིམ་མེད་པ་མིན་ཞེས་བཀའ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་
བུའི་རིམ་ཉིད་ཀྱིས་མེད་ན་གཏན་མེད་དུ་ཐལ་བར་འགྲོ་གི་འདུག་སྟུང་
པའི་དོགས་པ་སྦྱེས་ཏེ། མདོར་ན་ཤེར་སྤྱོད་གྱི་དགོངས་པ་ཡང་གཞན་
དུ་བཀའ་དགོས་པ་ནི། བཅོམ་ལྷན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་གདུལ་བུའི་
དབང་གིས་འབྲེལ་བཤད་འདི་ལྟར་བསྒྲུབ་གྱི་ཡིད།

དེ་བཞིན་སྒྲོབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་། གདུལ་
བུའི་དབང་གིས་དགོངས་པ་འདི་ལྟར་སྒྲུངས་ནས་བཀའ་གནང་གི་ཡིད་
ལ། འདི་རྣམས་དོན་ལ་གནས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡིད། དེ་ལ་མགོན་པོ་
ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་མཇུག་པའི་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རབ་བྱེད་ཉེར་བཞི་
པ་ལས། དངོས་སྒྲུབའི་རྩྱུད་པ་རྣམས་བཀོད་ནས་རྩྱུད་ལན་བསྒྲུབ་སྐབས།

རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྒྲོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །

ཅེས་སོགས་གསུངས་ཡིད། དངོས་སྒྲུབའི་རྩྱུད་པ་ནི། སྒྲོང་



ཉིད་ཀྱི་དགོས་པ་དང་། རྫོང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ། རྫོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་བཅས་
མ་ཤེས་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྫོན་དེ་ལྟར་ལྟག་པ་རེད་གསུང་གི་ཡོད།

དེ་ཡང་རྫོང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་པ་ནི། སྤྱན་ཅི་ལྷག་གི་འཛིན་པ་
མཐའ་དག་སེལ་དགོས་ཤིང་། དེ་ལ་དམིགས་གཏད་མཐའ་དག་བཤིག་
དགོས་པ་དེ་ཡིན། དེས་ན་ཐ་སྙད་དུ་རང་མཆོན་བཞག་ན་དམིགས་
གཏད་བཤིག་མི་ཐུབ་པས་རྫོང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་པ་གསུངས་ཤིང་། རྫོང་
ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི། རྫོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་གནས་སྐབས་
སུ་ནམ་ཉིད་གི་རྫོས་པ་ཞི་བ་སོགས་གསུང་གི་ཡོད། རྫོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་ནི།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་རྫོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །

དེ་ནི་བརྟེན་ནས་གདགས་པ་སྟེ། །

དེ་ཉིད་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ། །

གང་སྤྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །

ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ། །

དེ་སྤྱིར་རྫོང་པ་མ་ཡིན་པའི། །

ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཡིན། དབུ་མ་ཅུ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཤོ་ལོ་གཤམ་གཉིས་
པོ་འདི་དོན་གཉེར་ཡོད་མཁན་ནམས་ཀྱིས་རྫོ་འཛིན་གྱི་དགོས་པ་ཡིན།

ཅི་སྙད་ཅི་ན་འདི་བཤད་པས། །



མཐོང་དང་མ་མཐོང་དངོས་པོ་ལ། །

སྒྲོ་འདོགས་པ་དང་སྐྱར་འདེབས་ཀྱི། །

གོ་སྐབས་རིང་དུ་མཇད་ཕྱིར་རོ། །

འདིས་སྒྲོ་འདོགས་སེལ་བ་མ་ཟད། སྐྱར་འདེབས་ཀྱང་སེལ་གྱི་
འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

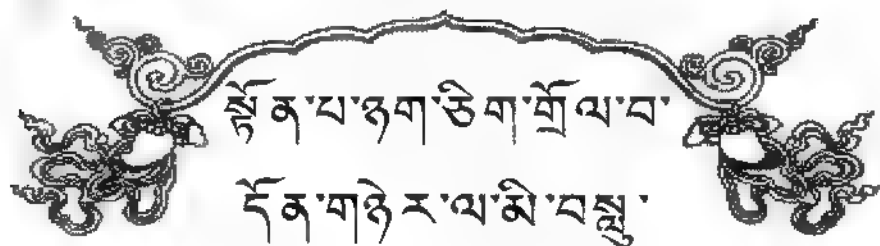
ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲ་བ་རྩ་མེད་པར། །

མཐོང་པའི་རྒྱ་མཚན་རྟེན་འབྱུང་གི། །

ལམ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་གསུང་གཞན་ཡང་། །

ཚད་མར་གྱུར་པར་ངེས་པ་སྟེ། །

ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲ་བ་རྩ་མེད་པ་རྟེན་འབྱུང་ངམ་རྟེན་འབྱུང་གི་སྒྲ་གྲུབ་
ཀྱི་ལམ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་ཞུས་ཀྱང་སྒྲ་སྐྱར་ནས། ཀྱན་རྫོབ་པའི་དོན་རྟོན་
པའི་གསུང་ལའང་བསྐྱབ་པ་མེད་པ་རེད་ཅེས་ཚད་མར་གྱུར་པའི་ངེས་པ་
སྟེས་ཞུས་གསུངས་པ་ཡིན།



བར་བསྐྱུབས་པ།

འོན་བཞིན་གཟིགས་ནས་ལེགས་གསུངས་པ། །

ཁྱིད་ཀྱི་ཇེས་སུ་སྒྲོབ་པ་ལ། །

གྱུད་པ་ཐམས་ཅད་རིང་དུ་གྱུར། །

ཉེས་ཀྱན་ཅ་བ་ཚྲོག་ཕྱིར་རོ། །

ཁྱིད་ཀྱི་བསྐྱན་ལས་ཕྱིར་སྒྲོགས་པས། །

ཡུན་རིང་ངལ་བ་བསྐྱེན་བྱས་ཀྱང་། །

ཕྱི་ཕྱིར་སྐྱོན་ནམས་པོས་པ་བཞིན། །

བདག་དུ་ལྟ་བ་བཟན་ཕྱིར་རོ། །

ཨེ་མའོ་མཁས་པས་འདི་གཉིས་ཀྱི། །

ཁྱད་པར་ཁོང་དུ་ཆུད་གྱུར་པ། །

དེ་ཆེ་ཀང་གི་ཁོང་ནས་ནི། །



ཁྱོད་ལ་ཅི་ཕྱིར་གྲུས་མི་འགྱུར། །

ཁྱོད་གསུང་དུ་མ་ཅི་ཞིག་སྒྲོམ། །

ཆ་ཤས་རེ་ཡི་དོན་ཅམ་ལའང་། །

འོལ་སྤྱི་ཅམ་གྱི་རེ་ས་ཆེད་པ། །

དེ་ལའང་མཆོག་གི་བདེ་བ་སྟེར། །

རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསུངས་པ་ལ།

ཀྱི་དུད་བདག་སྒྲོ་སྒྲོངས་པས་བཅོམ། །

འདི་འདྲའི་ཡོན་ཏན་ཕྱང་པོ་ལ། །

རིང་ནས་སྐབས་སུ་སྤང་གྱུར་ཀྱང་། །

ཡོན་ཏན་ཆ་ཅམ་མ་འཆལ་དོ། །

འོན་ཀྱང་འཆི་བདག་ཁར་ཕྱོགས་པའི། །

སྒྲིག་གི་རྒྱན་ནི་མ་བྱལ་བར། །

ཁྱོད་ལ་བྱུང་བཟད་ཡིད་ཆེས་པ། །

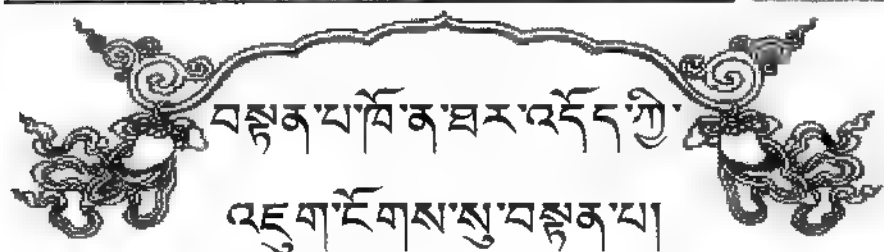
འདི་ཡང་སྐལ་བ་བཟང་སྟམ་བཁྱིད། །

སྟོན་པའི་ནང་ན་རྟེན་འབྲེལ་སྟོན་པ་དང་། །

ཤེས་རབ་ནང་ན་རྟེན་འབྲེལ་ཤེས་པ་གཉིས། །



འཇིག་རྟེན་དག་ན་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་བཞིན། །
ཐུལ་བྱང་ལེགས་པར་ཁྱོད་མཐུན་གཞན་གྱི་ས་མིན། །



ཁྱོད་ཀྱིས་ཇི་སྟེད་བཀའ་རྩལ་པ། །

རྟེན་འབྲེལ་ཉིད་ལས་བཅུམས་ཏེ་འདུག །

དེ་ཡང་ཐུང་ན་འདའ་ཕྱིར་ཏེ། །

ཞི་འགྱུར་མིན་མཛད་ཁྱོད་ལ་མེད། །

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ཆོས་
ཐམས་ཅད་རྟེན་འབྲུང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཁོང་དུ་ཁྱུད་པའི་སྒྲོན་ས་
གསུངས་པ་གསལ་ག་རེད། དེས་ན་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུང་རབ་
མཐའ་དག་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་གཞིལ་བ་དང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་འབབ་པ།
དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་བབ་པ་ཞེས་གསུང་གི་ཡིད། དེ་ཡང་ཆོས་དབྱིངས་བསྟོན་
པ་ལས།

མི་རྟག་སྟུག་བསྐལ་སྟོང་པ་ཞེས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་པོས་སེམས་སྟོང་བྱེད་དམ་སྟོང་
ལ་ཉིད་ལ་གཞིལ་བའི་ཐབས་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡིད། མདོར་ན་ཉོན་
མོངས་མཐའ་དག་མེད་པར་བཟོ་མཁན་དེ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་སྟུང་བ་དེ་རེད་ཅེས་
གསུངས་ཡིད། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་གཞིལ་བ་ཞེས་པས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ནམས་



སྟོན་པ་དང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་འབབ་པ་ཞེས་པ་ནི་སྟོང་ཉིད་རགས་པ་ལས་
བདག་མེད་རགས་པ་སྟོན་པའི་གཞུང་རྣམས་དང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་
བབ་པ་ཞེས་པས་སྟོང་ཉིད་ཕྱ་མོ་སྟོན་པའི་གཞུང་བཅས་ཡིན་ནོ།

ཀྱི་མཐོ་ཁྱོད་ཀྱི་བཟུན་པ་ནི། །

གང་གི་རྣ་བའི་ལམ་སྟོང་བ། །

དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི་འགྱུར་ཕྱིར། །

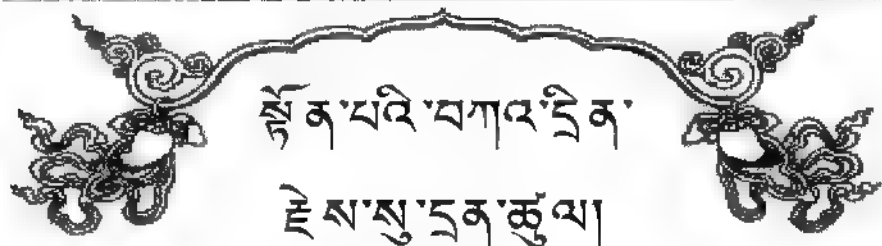
ཁྱོད་བཟུན་འཛིན་པར་སྲ་མི་གུས། །

ཕས་ནོལ་མཐའ་དག་འཛོམས་པ་དང་། །

རྣལ་འགྲུབ་འགལ་འདུས་སྟོང་པ་དང་། །

སྐྱེ་གྱུར་དོན་གཉིས་སྟེར་བྱེད་པ། །

ལུགས་འདིར་ཁོ་པོ་སྟོབ་པ་འཕེལ། །



ཉོན་པའི་བཀའ་ངོན་

རྗེས་སུ་དན་མུ་ལ།

འདི་ཡི་ཕུར་དུ་བྱོད་ཀྱིས་ནི། །

ལ་ལར་སྐུ་དང་གཞན་དུ་སྒྲིག །

ལྷན་པའི་གཉེན་དང་ཡོངས་ཕྱོད་ཚོགས། །

གུངས་མེད་བསྐྱལ་བར་ཡང་ཡང་བཏང་། །

གང་གི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བ་ཡིས།

ཐུགས་རྒྱལ་ལ་ཉི་ལཱ་འཛིན་པའི་ནང་། །

ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་རྒྱུད་ཆོས་དེ་ནི།

ཁྱེད་ལས་མ་ཐོས་སྐལ་པ་ལན།

དེ་ཡི་ཚུ་ངན་ཤུགས་ཀྱི་ས་ནི། །

ཐུག་པའི་བུ་ལ་མ་ཡི་ཡིད། །

རྒྱལ་ཁབ་མཐོང་བ་ཡི་བཞིན་དུ། །

བདག་གི་ཡིད་ནི་གཏོང་མི་བྱེད།



འདི་ལའང་ཁྱོད་གསུང་བསམས་པ་ན། །
 མཚན་དཔེའི་དཔལ་གྱིས་རབ་དུ་འབར། །
 འོད་གྱི་དྲ་བས་ཡོངས་པསྟོར་བའི། །
 རྟོན་པ་དེ་ཡི་ཚངས་དབྱངས་གྱིས། །

འདི་ནི་འདི་ལྟར་གསུངས་སྟེ་། །
 ཡིད་ལ་ཐུབ་པའི་གཟུགས་པར་ནི། །
 ཤར་བ་ཅེས་ཡང་ཆ་བ་ཡིས། །
 གདུང་ལ་ཐུ་ཐེར་བཞིན་དུ་སྟེ། །



སྟོན་པའི་དགོངས་པ་
བཅུ་ཉེ་བརྟེན་ནས་གྲུས་པ་
སྐྱེས་ཚུལ།

དེ་ལྟར་མད་དུ་བྱུང་བ་ཡི། །

ལུགས་བཟང་དེ་ཡང་མི་མཁས་པའི། །

སྐྱེ་ལོས་བལ་པ་ཇ་བཞིན་དུ། །

ནམ་པ་ཀུན་དུ་འཛིངས་པར་བྱས། །

བལ་པ་ཇ་ཞེས་པ་ནི་རྩ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་ལ། རྩ་འཛིངས་ནས་
སྟོན་མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་བཞིན་གྱི་ཡོད།

ཚུལ་འདི་མཐོང་ནས་བདག་གིས་ནི། །

འབད་པ་དུ་མས་མཁས་པ་ཡི། །

རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཁྱོད་གྱི་ནི། །

དགོངས་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བཅུལ། །

རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་རང་ཉིད་གྱིས་བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱིས་
སྟོང་པ་ཉིད་གྱི་ནམ་གཞག་གསུངས་པ་ནམས་ལ། བཅོམ་ལྷན་འདས་
རང་ཉིད་གྱི་ལུང་མདོ་ཞེ་དགོངས་འགྲེལ་ལྟ་བུའི་ནང་སྟོང་ཉིད་གྱི་ལྟ་
བཞི་འདྲ་བ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད་ལ། ལྟར་གཤེགས་པའི་མདོའི་ནང་



ཐྱེད་ན་འགོག་པ་ལྟ་བུ་གསུང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་བཅོམ་ཐུན་རང་ཉིད་
 གྱི་བཀའ་ལའང་མི་འདྲ་བ་དང་། དེ་དང་མཚུངས་པར་འབྲེལ་བྱེད་ཐོགས་
 མེད་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་གཞུང་དང་། ཐུགས་སྦྱང་ཆོས་གྲགས་ཀྱི་གཞུང་སོགས་
 སུ་གཉིས་སྟོང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་མདོ་ཡི་དགོངས་པ་བཀའ་བ་སོགས།
 མདོར་ན་མཁན་ཆེན་ནི་བ་འཆོའི་སྐུ་པོ་སྟོབ་དཔོན་ཀ་ལ་གྱེ་ལའི་
 མདོ་སྡེ་དགོངས་འབྲེལ་གྱི་ཤེར་ཐུན་གྱི་དགོངས་པ་དོན་དམ་པར་མ་
 བྱུང་བ་དེ་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་རེད་ཅེས་ངེས་དོན་གྱི་མདོའི་གྲས་སུ་
 འཛོག་གི་ཡོད། དེ་རིགས་ལ་གསུང་གི་ཡོད། དེས་ན། མཁས་པ་
 ཏུ་མའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་དགོངས་པ་དེ་བཅོམ་བཡིན་ཞེས་
 གསུངས་པ་ཡིན།

དེ་ཆེ་རང་གཞན་སྡེ་བ་ཡི། །

ཞེས་གསུངས་པའི་རང་གཞན་གྱི་སྡེ་བ་ནི། རང་སྡེ་དབུ་མ་
 པ་དང་། གཞན་སྡེ་དངོས་སྐྱབས་པར་འཛོག་དགོས་སམ་སྐྱམ། སྟོང་ཉིད་
 གྱི་ལྟ་བ་དང་མི་གནས་པའི་མྱང་འདས་ཁས་ལེན་མཁན་གྱི་རང་སྡེ་དང་
 གཞན་སྡེ་ཞེས་བཞོད་སྐབས། སྐབས་འདིར་དབུ་མ་པ་དང་དངོས་སྐྱབས་
 བ་གཉིས་སུ་བྱེ་བ་ཡིན།

གཞུང་མང་དག་ལ་ཐུངས་པ་ན། །

ཐུ་ཐུར་ཐེ་ཆོམ་ཏུ་བཡིས། །

བདག་གི་ཡིད་ནི་ཀུན་ཏུ་གདུངས། །



ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲ་མེད་ཐེག་པའི་ཚུལ། །
 མེད་དང་མེད་པའི་མཐའ་སྤངས་ཏེ། །
 ཇི་བཞིན་འགྲེལ་བར་ལུང་བསྟན་པ། །
 ལྷ་སྐྱབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྩེ་ཚལ། །

ཇི་མེད་མཐེན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱས། །
 གསུང་རབ་མཐའ་ལ་ཐོགས་མེད་རྒྱ། །
 མཐར་འཛིན་སྟོང་གི་སྟུན་པ་མེལ། །
 མོག་སྒྲེའི་རྒྱ་སྐར་གྱི་ལ་གཞོན་པ། །

དཔལ་ལྷན་རྒྱ་པའི་ལེགས་བཤད་ཀྱི། །
 འོད་དཀར་འཕྲེང་བས་གསལ་བྱས་པ། །
 རྒྱ་མའི་དྲིན་གྱིས་མཐོང་པའི་ཆེ། །
 བདག་གི་ཡིད་ཀྱི་ངལ་གསོ་ཐོབ། །

ལུང་བསྟན་རྟེན་པའི་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་གཞུང་
 མེ་ཏོག་ཀྱི་རྩེ་ཚལ་རྣམས་མཆན་མོ་མེ་ཏོག་ཁ་ཤེ་ཁིང་། ཅིན་མོ་ཁ་
 ཟུམ་པ་དཔེ་ལ་བཀོད་ནས། རྒྱ་པའི་འོད་ཟེར་གྱིས་མེ་ཏོག་ཁ་ཤེ་པའི་
 ཀྱི་རྩེ་ཚལ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་གཞུང་དེ་དྲི་མེད་པའི་མཐེན་རབ་ཀྱི་དཀྱིལ་
 འཁོར་རྒྱས་གིང་། གསུང་རབ་མཐའ་ལས་པ་མཐའ་དང་མཚུངས་པ་
 ལ་ཐོགས་མེད་དུ་རྒྱུ་ཁིང་། ཅག་མཐའ་དང་ཆད་མཐའི་མཐར་འཛིན་



གྱི་མིང་གི་མུན་པ་མེལ་བ་དང་། ལོག་སྒྲུབ་ཀྱི་སྐར་ཟེལ་གྱི་ས་གནོན་
པའི་ཆ་བ་དང་མཚུངས་པའི་ལེགས་བཤད་དེ། དཔལ་ལྷན་ཆ་བ་བྲགས་
པས་མངོན་པའི་ལེགས་བཤད་དེ་ཉིད་ཆ་བའི་གཟུགས་སྤྱི་བོད་ནས་
དེ་ལྟ་བུའི་ལེགས་བཤད་དེས་སྤྱི་སྤྱི་བ་གྱི་ཀུན་ལོ་ཚལ་དེ་ཁ་སྤེལ་ལོང་གི་
འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

མཛད་པ་རྒྱན་ལས་གསུང་གི་ནི།

མཛད་པ་མཆོག་ཡིན་དེ་ཡང་ནི།

དེ་ནི་དམིགས་ཕྱིར་མཁས་པ་ཡིས།

འདི་ལས་སངས་སྐུ་མེས་ཀྱིས་

ལྟོན་དེའི་ཆེ་མཉམ་རབ་ཏུ་བྱུང་བུ་ར་ཏེ། །

ཐུལ་པའི་གསུང་ལ་སྤྱངས་པ་མི་དཔག་ཞིང་། །

ནལ་འབྱོར་མྱོད་ལ་བཙུན་པའི་དགེ་སྦྱང་ཞིག །

དང་སྒྲིང་ཆེན་པོ་དེ་ལ་དེ་ལྟར་བྱས། །



བཟླ་ན་པ་རིན་པོ་ཆེ་རིང་དུ་
གནས་པའི་བསྐྱོ་སྐྱོན་མཛད་ཚུལ།

སྐྱོན་པ་ལྷ་ན་མེད་པའི་བཟླ་ན་པ་དང་། །

མཛལ་བ་འདི་འདྲ་ལྷ་མའི་དྲིན་ཡིན་པས། །

དགེ་བ་འདི་ཡང་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། །

བཞེས་གཉེན་དམ་པས་འཇིན་པའི་རྒྱ་རུ་བཞུ། །

གོང་ཁྱས་ལྟར་སྐྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་ཞེས་པ་ནི་
སངས་རྒྱས་དགོན་མཆོག་དང་། ཆོས་དགོན་མཆོག་ དགེ་འདུན་དགོན་
མཆོག་བཅས་གསུམ་ཡིན། ང་ཆོ་བོད་ལ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་དར་སོ་
ཆེན་པོ་ཡོད་ལྟབས། ལྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའི་ཞེས་པ་དབྱར་སྐྱར་བཞིག་
དང་། ལྷ་མ་དེ་ཡང་ས་ཟིན་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། མི་སློབ་པའི་དགེ་
འདུན་གྱི་ལྷ་མ་དང་། སློབ་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་ལྷ་མ། ཡང་སོ་སྐྱེའི་རྟེན་
ཅན་གྱི་ལྷ་མ་བཅས་ཡོང་བ་ཡིན། གང་ལྟར་ཡང་དགོན་མཆོག་གསུམ་
རྒྱུད་བྱེད་མཁན་དང་། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ལུང་གི་ཆོས་རྒྱུད་ནས། རྟོགས་
པའི་བཟླ་ན་པ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ལུགས་ཇི་ལྟར་ཡིན་པ་ནམས་ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་
ནས་རྒྱུད་མཁན་དེ་འདྲ་ང་ཆོར་དགོས་པ་ཡིན།

སངས་རྒྱས་འཕགས་པ་འཕམ་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ནི་སངས་



ཀུས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཞལ་བཞུགས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་མཇལ་བ་
 ལས། དེ་མིན་ང་ཚོས་མཇལ་མི་ཐུབ་ཅིང་། སློབ་པའི་དགེ་འདུན་
 ཡང་ཕལ་ཆེར་ཁག་པོ་ཡིན། འཕགས་ལམ་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་སྤྲུལ་
 པའི་ནལ་འཁྱོར་བ་རེ་བྱུང་ཡོད་ཤས་ཆེ། དེ་མིན་འདི་དང་འདི་ཞེས་
 མཛུབ་མོ་འཛུགས་ས་གཏན་ནས་མེད། གཞན་ལྟ་བུ་སློབ་སྦྱོར་གྱི་སྤྲུལ་
 བྱེས་འབྲེལ་དུ་དགེ་བཤེས་ཤིག་སྤྱོད་ལམ་པའི་རྟོགས་པ་བརྟེན་ཡོད་ཅེས་
 གསུང་སློབ་ཡོད། དེང་སྐབས་གྲུ་སའི་ནང་དགེ་བཤེས་སྟོང་ཕྲག་ཁ་
 ཤས་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ནང་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཆོགས་ལམ་གྱི་རྟོགས་
 པ་བརྟེན་པ་ཞིག་འཛོག་རྒྱུ་ཁག་པོ་རེད་འདུག ད་ནི་དགེ་བཤེས་ཀྱི་
 ནང་དུ་དགེ་བཤེས་འདི་ཆོགས་ལམ་པ་དང་། དགེ་བཤེས་འདི་སྤྱོད་
 ལམ་ཆོགས་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་ཐོབ་པ་རེད་ཅེས་པ་འདི་འདྲ་དགོས་ཀྱི་
 འདུག སྤྲུལ་གྱི་ལམ་སྟོན་མ་བརྒྱབ་ན་རེ་བ་ཉོག་ཅམ་ཡོད་པ་ལས་
 དེ་མིན་མཐོང་ལམ་ཕལ་ཆེར་ཁག་པོ་ཡིན། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཁོ་ན་
 བསམ་སྒྲོ་བ་ཏང་བ་མིན་པར། ཅ་རྒྱུང་ཐིག་ལེར་གནད་དུ་བསྐྱུན་ནས་
 དེས་གྲོགས་བྱས་པའི་སྟོན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཐོགས་འབྲེན་པ་ཡོང་
 བ་འདུག དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་མཐོང་ལམ་ལའང་ན་ཅིག་གྲོང་ཅམ་རེ་
 ཐུད་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་མིན་གངས་མེད་དང་པོ་དང་། གངས་མེད་
 གཉིས་པའི་ཆོགས་བསགས་པ་ལྟ་བུ་ནི་ད་ཅང་ཐག་རིང་པོ་ཡིན།

དེས་ན། རྒྱ་མ་ལ་སྐབས་སུ་མཆོག་། ཞེས་པའི་མཆོག་གསུམ་
 རང་ལ་ངོ་སྤྲད་ཅིང་། ལུང་གི་ཆོས་བསྟན་ནས་མཆོག་གསུམ་ངོ་སྤྲད།



དེ་ནས་ལུང་གི་ཆོས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་རྟོགས་པའི་བརྟན་པ་བསྐྱབ་
 པ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ཏུ་སྒྲངས་ནས་རང་གི་རྒྱུད་ལ་སྦྱེད་པར་བྱེད་པ་ལ་ཐོག་
 མར་རང་ལ་སོ་བར་གྱི་སྡོམ་པ་སྦྱིན་མཁན་གྱི་མཁན་པོ་དགོས་ལ། དེ་ནས་
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་རྟེན་གྱི་བྱང་ནས་སྒྲངས་ཆོག་ཀྱང་། རྒྱ་
 མའི་བྱང་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱང་སྡོམ་སྦྱིན་མཁན་གྱི་རྒྱ་མ་དགོས་ཤིང་། དེ་བཞིན་
 རྟགས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ཁྱེད་ལ་འདྲ་བ་མ་དགོས་པས་རྒྱ་མ་ལོགས་སུ་སྦྱེ་ནས།
 རྒྱ་མ་ལ་སྦྱབས་སུ་མཆིའོ། །སངས་རྒྱལ་ལ་སྦྱབས་སུ་མཆིའོ། །

ཆོས་ལ་སྦྱབས་སུ་མཆིའོ། །དགེ་འདུན་ལ་སྦྱབས་སུ་མཆིའོ། །

ཞེས་བཅོམ་པ་ཡིན། རྒྱ་མ་མཆོག་གི་དབང་ཏུ་བྱས་ན། སངས་
 རྒྱལ་དགོན་མཆོག་དང་། དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་གཉིས་སུ་མ་འདུས་
 པའི་རྒྱ་མ་ཞིག་མེད་ལ། རྒྱ་མ་ཕལ་པའི་དབང་ཏུ་བྱས་ན། སོ་སྦྱེའི་
 རྒྱ་མ་ཡོང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དྲིན་གྱི་ངོས་ནས་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་ཆོས་ང་
 ཆོས་དངོས་སུ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བྱང་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་མེད་ལ། སྦྱོབ་པའི་དགེ་
 འདུན་གྱི་བྱང་ནས་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེས་ན་རྒྱ་མ་ལ་
 བརྟེན་ནས་འགོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། རང་ཉིད་རྟོགས་པ་མཐོན་པོ་གང་
 འཆམས་སོན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ས་ལ་གནས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་
 བྱང་ནས་གདམས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་དང་། མཆོག་གི་སྦྱལ་སྦྱེའི་མདུན་ནས་
 གདམས་ངག་ཁྱེད་ཀྱི་ལོངས་སྦྱེའི་ཞིང་ནས་གདམས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་སོགས་
 ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་བར་སོ་སྦྱེ་བ་མལ་པའི་རྒྱ་མ་དེར་
 བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན།



དེས་ན། ཤོད་བས་གསུངས་པ་ལྟར། སངས་རྒྱུ་བྱང་སེམས་
 ཞེས་པ་དེ་རང་ཉིད་ལས་ཏོགས་པ་གང་འཆ་མས་བརྟེན་སྟེ་ཤེན་པའི་རྗེས་
 སུ་གདམས་པ་སྟོན་མཁན་དང་། སོ་སྟེ་ཐ་མལ་པའི་སྒྲ་མའམ་ད་ལྟ་རང་
 ཉིད་ཀྱིས་དངོས་སུ་མཇུག་པའི་སྒྲ་མ་དེ་ར་ཆོ་མུ་གེ་ཐེབས་པའི་གནས་
 སྐབས་སུ་བཟའ་བཏུང་སྟེན་མཁན་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་
 དངོས་གནས་རེད་འདུག སྒྲ་མ་མཆོད་པ་ལས།

སངས་རྒྱུ་བྱང་སེམས་མེད་ཤོན་པས་མ་ཐུལ་བའི། །

མ་རུངས་འདུལ་དཀའི་སྟེགས་དུས་འགྲོ་བ་ལ། །

བདེ་གཤེགས་ལམ་བཟང་ཇི་བཞིན་སྟོན་པ་ཡི། །

སྐབས་མགོན་ཐུགས་རྗེ་ཅན་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་མིན་
 འོས་ནས་སྤར་བཅོད་ཟིན་པ་ལྟར། སྤར་འཇར་མན་ནས་ཡིན་པའི་ཨ་
 ཅག་ཅིག་ཡོད་པ་ཁོང་ནང་པ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་འབྲུག་ཏུ་བསྐྱོད་སྐབས་
 སངས་རྒྱུ་བྱང་སེམས་ལྟན་འདས་ལས་སྒྲ་མ་རྩ་ཆེ་བར་བཅོས་པ་ལྟ་བུ་དང་།
 སྐྱེ་ཐང་གི་ནང་དུ་འང་ཡག་ཏུ་སྒྲ་མ་ཡི་དམ་གཙོ་བོར་བྱས་པ་ལས། བསྐལ་
 བཟང་སངས་རྒྱུ་སྟོང་ཞེས་འོག་ཏུ་ཡོད་སྐབས། སངས་རྒྱུ་འོག་ཏུ་
 བཞག་པ་དང་། སྒྲ་མ་ཡི་དམ་ཞེས་རྗེས་པོ་དེ་འདྲ་གོང་དུ་འཇོག་པ་དེར་
 སྤར་བར་སྟེན་མ་སོང་ཞེས་བཅོད་ཀྱི་འདུག དེ་བདེན་པ་རེད།

ཡན་མཛད་དེ་ཡི་བསྟན་པ་འདྲ་སྟེན་པའི་མཐར། །

ངན་ཏོག་རྒྱུང་གི་ས་ནམ་པར་མི་གཡོ་ཞིང་། །



བརྟན་པའི་ངང་ཚུལ་ཤེས་ནས་སྟོན་པ་ལ། །

ཡིད་ཆེས་རྟེན་པས་ཉག་ཏུ་གང་བར་ཤོག །

སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལུན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་
བརྟན་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་ཤེས་ནས་དད་
པ་ཐོབ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད།

བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་དེ་ཉིད་གསལ་མཛད་པ། །

ཐུབ་པའི་ལུགས་བཟང་སྟེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ། །

ལུས་དང་སྒྲིག་ཀྱང་བཏང་ནས་འཛིན་པ་ལ། །

རྒྱད་ཅིག་ཙམ་ཡང་སྟོན་པ་མ་གྱུར་ཅིག །

འདྲེན་པ་མཆོག་དེས་དཀའ་བ་དཔག་མེད་ཀྱིས། །

ནན་ཉན་སྟོང་པོར་མཛད་ནས་བསྐྱབས་པ་འདི། །

ཐབས་གང་ཞིག་གིས་འཕེལ་བར་འགྱུར་སྟམ་པའི། །

རྣམ་པར་དཔྱོད་པས་ཉིན་མཆན་འདེམ་པར་ཤོག །

ལྷག་བསམ་དག་པས་ཚུལ་དེར་བཙོན་པ་ན། །

ཚངས་དང་དབང་པོ་འཛིན་ཉིན་སྟོང་བ་དང་། །

ལེགས་ལུན་ནག་པོ་ལ་སོགས་སུང་མས་ཀྱང་། །

གཡེལ་བ་མེད་པར་ཉག་ཏུ་སྒྲིགས་བྱེད་ཤོག །

ཅེས་པ་འདི་ནི་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་སྟོ་བཟང་གྲགས་པས་མཛད་པའོ། །



ཏེན་འབྲེལ་གསུངས་པའི་ མཁོན་པོ་བསྐྱེད་པ་ནི་བསྐྱེད་པ་ མཆོག་ཏུ་གྱུར་ཚུལ།

གཙོ་བོ་མཁོན་པོ་ལྷ་བསྐྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་འདི་ག་ཏེན་ལས་
 འདས་པར་བསྐྱེད་པ་དེས་ཏེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་
 གཙོ་བོར་གསུང་གི་ཡོད། དམོངས་པའི་མཐར་ཐུག་ནི་ཏེན་ཅིང་འབྲེལ་
 བར་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་བབ་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་བཞིན་ཇི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་ཀྱང་དེའི་རྗེས་སུ་བསྐྱེད་པས་
 རས། ཇི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་དྲང་དེས་ལེགས་བཤད་
 རྟེན་པོར་གསུངས་ཡོད། བཅོམ་ཡན་འདས་ལ་བསྐྱེད་པའི་བསྐྱེད་སྣངས་
 དེ་ཡང་། ཏེན་འབྱུང་གསུངས་པ་རྒྱ་མཚན་ཏུ་བྱས་ཏེ་བསྐྱེད་པ་མང་
 ཆེ་བ་འདི་ལྟར་རེད་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་ཏེན་འབྱུང་
 གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཅེས་པ་དེ་གལ་གནད་ཆེ་ལ། ཅུ་བ་ཆེ་བ་ཡིན་ལུགས་
 རྣམས་གསུང་གི་ཡོད། མཁོན་པོ་ལྷ་བསྐྱེད་ཀྱིས་དབུ་མ་ཅུ་བ་ཤེས་རབ་
 ཀྱི་མཆོད་བཟོད་ལས།

གང་གིས་ཏེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། །

འགག་པ་མེད་པ་སྦྱེ་མེད་པ། །



ཞེས་སྟགས་གསུངས་ཡིད། དེ་བཞིན་རིགས་པ་དུག་ཅུ་པ་ལས།

གང་གིས་སྒྲེ་དང་འཇིག་པ་དག །

ཚུལ་འདི་ཡིས་ནི་སྤངས་གུར་པ། །

རྟེན་ཅིང་འབྱུང་བ་གསུངས་པ་ཡི། །

ཐུབ་དབང་དེ་ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་དེ་དང་དེས་མཆོན་པའི་བཅོམ་ལྡན་ལ་བསྟོད་
པ་ཡལ་མི་ཆེ་རྟེན་འབྱུང་རང་དབང་གི་སྒྲོ་ནས་འདོམས་པ་རེད་ཅེས་པ་
འདིའི་ཐོག་ནས་བསྟོད་ཕུག་མཛད་ཀྱི་ཡིད།

དེས་ན་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་བསྟོད་པའི་སྒྲོ་མཆོག་ཏུ་གུར་པ་
ནི་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་གྲུབ་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་དེ་སྟོན་པའི་སྟོན་པ་
ལ་དངོས་གནས་ཤེས་ནས་དད་པ་ཐོབ་པ་ཞིག་དང་། བསྟོད་པ་ཞིག་
དགོས་པ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱུད་བྱེད་པ་དེ་ཡང་། རྟེན་
འབྱུང་གི་ལྟ་བའི་ཐོག་ནས་རྒྱུད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་
དུས་རབས་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པའི་ནང་དུ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལ་ཤེས་
ནས་དད་པ་ཐོབ་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ན། རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བར་བསམ་
སྒྲོ་ཡག་པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས། རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བ་མོད་སྐབས་གཏན་
ཆོག་ས་བཀོད་ནས་བསྐྱབ་བྱ་རང་བཞིན་མེད་པ་སྐྱབ་པ་སྟགས་གསུང་
སྐབས། ཞར་ལ་གཏན་ཆོག་ས་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས་ཀྱང་ཤེས་ཡོང་བ་ཡིན།
དེས་ན་མཁའ་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་རང་ཉིད་ཀྱང་། དབུ་མའི་གྲུབ་མཐའ་
སྐྱབ་པ་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་གཏན་ཆོག་ས་ཀྱི་སྒྲོ་ར་ནམས་དུ་ལས་



པ་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་ང་ཚོའི་ཁ་རྒྱན་ལའང་། དབུ་མཇུག་སེང་
 གེ་མཇུག་སྒྲིལ་ཞེས་བཞེད་སྒྲིལ་ཡོད། དེ་ཡང་ལྷ་བ་དབུ་མའི་ལྷ་བ་
 དང་། དེ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་དང་། བ་རོལ་པོའི་འདོད་པ་འགོག་
 པའི་གསལ་བ། རང་གི་ལུགས་སྐྱབ་པའི་གཏན་ཆེགས་བཅས་ཉགས་
 དང་གསལ་བ་ནམས་ཚད་མའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་དུ་སྐྱབ་
 སྐབས། དབུ་མཇུག་སེང་གེ་མཇུག་སྒྲིལ་ཞེས་པ་དེ་ཆགས་པ་ཡིན།



ས་དགེ་བཀའ་རྩིང་གི་

དགོངས་པ་གཅིག་དུ་བབ་ཚུལ།

དེ་ཡང་བསྟན་པ་སྤྱི་མཆན་དང་། གང་ཟག་སྒྲོས་མཆན་ཞེས་
ཡོད་པ་ལས། གང་ཟག་སྒྲོས་མཆན་ནི་བསྟན་འགྲུར་ནང་ཡོད་པ་མ་
ཟད། རོ་རྒྱུ་ཐོག་ནས་གང་ཟག་རྒྱུད་སྤྱི་མཆན་ཅིང་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་དག་
པར་བྲིད་ལུགས་གཅིག་ཡོང་གི་ཡོད། ཅིག་ཅར་བའི་ལུགས་དང་།
རིམ་སྒྲུས་པའི་ལུགས་ཞེས་གཉིས་བསྟན་འགྲུར་གྱི་ཀ་དཔེའི་ནང་ཡོད།
དེ་ནི་གང་ཟག་སྒྲོས་མཆན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་འབྲིད་པ་དེ་ཡིན།

བསྟན་པ་སྤྱི་མཆན་དང་། གང་ཟག་སྒྲོས་མཆན་ཞེས་པ་ནི་
སྤྱལ་སྤྱུ་གསུང་རབ་པས་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་སྒྲོར་ཕུག་དཔེ་
གཞན་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་ལས་ཆེ། འོན་ཀྱང་ངོས་ནས་མཇུག་མ་བྱུང་། སྤྱལ་
སྤྱུ་གསུང་རབ་པ་ནི་ང་ཆོའི་གོང་གི་མི་ཐོག་དེར་ཕྱོན་པ་ཞིག་ཡིན། ང་
གཞོན་རྒྱུ་སྐབས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདུག སྤལ་ཆེར་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༠
ནང་གཤེགས་པ་ཞིག་མིན་ནམ། ཁོང་ནི་ད་ལས་པའི་མཁས་པ་ཞིག་
དང་། རྒྱ་མ་འཇམ་རོལ་པའི་སྒྲོབ་མ་ཞིག་ཡིན་འདུག དགེ་ལུགས་
པའི་དགེ་བཤེས་ཤིག་ཡིན་ནའང་ཇོགས་ཆེན་གྱི་གཞུང་ཆ་ཆང་རང་གིས་
གསན་པ་དང་། ཉམས་སུ་བཞེས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཇོགས་



ཆེན་གྱི་ལྷ་བ་དེ་ཡང་ཉམས་སྦྱང་གི་ཐོག་ནས་སྒྲོ་འདྲེགས་ཆོད་པ་ཞིག་
རེད་འདུག

མདོ་ཡི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ལྷ་བའི་སྒྲོ་འདྲེགས་ཆོད་པ་ཞིག་དང་།
སྐུ་གསུངས་མེད་དང་འབྲེལ་ནས་རྫོགས་ཆེན་དང་། ཕྱག་ཆེན་སྒྲོམ་པ་
དག་གི་སྒྲོ་འདྲེགས་ཆོད་པ་སོགས་དྭ་ལས་པའི་ཡག་པོ་ཞིག་རེད་འདུག
དེ་ལྷ་ར་ཁོང་གིས་བསྟན་པ་སྤྱི་མཆོན་དང་། གང་ཟག་སྒྲོས་མཆོན་ཞེས་
གསུངས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་དྭ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག

ལྷག་པར་ཁོང་གི་སྐུ་མདུན་སྐུ་གོང་མའི་སྐབས་ཀྱི་དུས་བབ་
ཀྱི་གཏེར་ལྟོན་བསོད་སྐུ་ཀྱི་དུང་ནས་གསུང་ཆོས་མང་པོ་གསན་འདུག
དྭ་ཅང་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྐུ་འགྱུར་རྩིང་
མའི་ནང་ནས་དོ་གྲུབ་འཛིགས་མེད་བསྟན་པའི་ཉི་མའི་སྒྲོབ་མ་སྐུ་ལ་སྐུ་
ཚུ་ལ་བྲིམས་བཟང་པོ་འཕྲུལ་ཆུང་ཡང་རང་ལུགས་རྩིང་མ་ཡིན་ལ། དབུ་
མའི་གཞུང་ལ་དོ་གྲུབ་འཛིགས་མེད་བསྟན་པ་ཉི་མ་ཡང་རྫོང་གསུང་དང་།
དབུ་ཆོད་ཀྱི་གཞུང་ཆ་ཆང་མཁྱེན་པའི་ཐོག་ནས་རྫོགས་ཆེན་འབྲེལ་
བཤད་བསྒྲུབ་སྐབས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཟབ་ལ་གསལ་བ། གོ་ལ་
ས་ཆོད་པ་ཞིག་འདུག དེ་མིན་ཉོགས་པ་མཐོན་པོའི་ཆོས་སྐད་ཅིག་
གསུངས་པའི་རིགས་གཅིག་གསལ་པོ་དེ་ཅམ་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག
དཔེར་ན་ཆོས་ཉིད་མཛོད་ལྷ་བྱ་བས་མ་གྱིས་མི་བྱུང་པ་ཞིག་རེད། ང་
ལ་ཆ་མཆོན་ན། རྩིང་ཉིག་ཞུས་ནས་ཆོས་ཉིད་མཛོད་ཆགས་མེད་འདོན་
དགོས་སྐབས། འཆར་ཅན་དུ་མ་བྱུང་བའོས་ནས་འདོན་གྱི་ཡོད། ཐེལ་



བཡོད་པའི་སྐབས་ཤོག་བྱ་རེ་རེ་སྤྱོད་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད། དེས་ན་རྟོགས་
པ་མཐོན་པོའི་དོ་རྒྱ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་གསུངས་པ་ཡིན་ལྟ་བུ། སྐབས་
རེ་ཐ་སྙད་ལ་མི་འདུག་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དག་གི་གནད་འགག་
ནམས་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས། གང་ལྟར་རྫོགས་ཆེན་གྱི་ལྟ་བུ་ནི།

དེ་ཕྱིར་ཆེས་གསང་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་ནི། །

དབྱེངས་ལས་མ་གཡོས་རྩ་ལ་ནམས་གཞི་ལ་འབྱོལ། །

ཞེས་པ་ལྟར། འདི་ནི་སྤྲུགས་ཐྱ་མེད་ཀྱི་སེམས་དབེན་གྱི་ཉམས་
ལེན་ནས་བཟུང་སྟེ་ཏག་ཏག་སྟེ་བས་ཡོད། འདིས་མཆོན་གཞུང་རབ་
འབྱམས་ལ་གོ་བ་ཆགས་པའི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་ཞིག་བཏང་ན།
པཎ་ཆེན་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་རྒྱན་གྱིས།

ངས་དོན་ལུང་རིགས་ལ་མཁས་ཤིང་། །

ཉམས་ཐྱོང་ཅན་གྱི་ནལ་འབྱོར་པས། །

བཙལ་ན་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་བབ། །

ཅེས་གསུངས་པ་ནི་འབྲུལ་མེད་རེད། དེས་ན་ང་ཆོ་ས་སྐྱ་པ་
ཡིན། ང་ཆོ་རི་བོ་དགེ་ལུགས་པ་ཡིན། ང་ཆོ་སྤྱ་འགྱུར་རྟིང་མ་ཡིན།
ང་ཆོ་བཀའ་བརྒྱུད་པ་ཡིན་ཞེས་ཆོག་ཤུན་ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགའ་ཞིག་
གིས་དབྱེ་བཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཤོད་ཀྱི་འདུག་པ་དེ་ལྟར་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མིན།
ས་དགེ་བཀའ་རྟིང་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་དགོངས་པ་ནམས་ཡག་པོ་ཞིག་
ཤེས་པ་དང་། གཞུང་ནམས་ཀྱང་རྒྱས་ཡོད་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་གཞུང་ལ་མཆོན་ནའང་། མདོ་སྤྱོད་སེམས་རྒྱུང་



པ་མིན་པར་སྐྱེས་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་ནམས་དང་འབྲེལ་ནས་སྤྱིན་ན་ལྷག་
མཐོང་ལ་འཛིག་སྒྲོམ་དགོས་པ་དྲ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། ལྷག་ཆེན་དང་
རྫོགས་ཆེན་གྱིས་འཛིག་སྒྲོམ་གསུངས་པ་ལས་དཔུང་སྒྲོམ་གསུང་གི་མེད།
དཔུང་ན་འཛིན་པའི་ནམ་རྟོག་འཕེལ་ཡོང་གི་རེད།

འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྷ་པ་མིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྷ་རྩ་གྱི་སྒྲིན་ནམས་གསུང་གི་ཡོད། དེ་ལྷ་རྩ་
ཡིན་ན་ཡང་སྤྱིར་ལྷག་མཐོང་ལ་དཔུང་སྒྲོམ་ཡིན་ན་ཡང་། བདེ་བ་ཆེན་
པོས་ཟིན་པར་བྱས་ཏེ་ལྷག་མཐོང་སྒྲོམ་པའི་སྐབས་སུ་འཛིག་སྒྲོམ་འབའ་
ཞིག་ཡིན། དེ་དག་གཞུང་གོང་འོག་ཚང་མ་བསྐྱེགས་ནས་བལྟས་ན་ཤེས་
རྟོགས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་མིན་དགེ་ལྷགས་པའི་ནང་དུ་ཡང་། ལྷག་
མཐོང་ལ་འཛིག་སྒྲོམ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ན་འགའ་ཞིག་ཡ་མཚན་ལྷ་བྱུར་
བརྩིས་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་ལྷག་དཔེ་དེ་དག་མ་མཐོང་ཞིང་། གནས་
ཚུལ་ཡོངས་རྫོགས་མ་ཤེས་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་རྫིང་མ་དང་བཀའ་བརྒྱུད་པ་ལྷ་བྱུས་དགེ་ལྷགས་པ་
ལ་དཔུང་སྒྲོམ་ལས་འཛིག་སྒྲོམ་མེད་སྐབས་རྟོགས་པ་སྐྱེ་གི་མེད་ཅེས་
བརྗོད་པ་ལྷ་བྱུ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ནི་དངོས་ཡོད་མིན། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་
པོས་རྟོགས་བརྗོད་མདུན་ལེགས་མ་ལས།

དེ་སྤྱིར་རྒྱན་དུག་མཆོག་གཉིས་ཞེས་གྲགས་པའི། །

གཞུང་ལ་ཕྱོགས་རེ་བ་དང་རགས་པ་རེས། །

འཆིམས་པར་མ་བྱས་ཀྱན་ལ་ཞིབ་དུ་སྤྱངས། །



ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ས་དཔེ་བཀའ་རྩིང་གི་གཞུང་ལུགས་
 སྤྱུགས་རེ་བ་མིན་པར་ཀུན་ལ་འདྲིས་པར་བྱས་པ་དང་། དེ་ཡང་རགས་
 པ་ཙམ་མིན་པར་དཔུད་པ་སྤྲོའི་བྱས་ཏེ་འགྲོ་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་
 ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདྲ་ག

གྱུར་བཏང་དེང་སྐབས་ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་ཆོ་ནང་དང་བཅས་
 པ་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་ཆོས་ལུགས་དབར་གྱི་མཐུན་སྦྱིལ་ཏ་ཅང་ཡག་
 པོ་རེད། དེ་བཞིན་པོན་པོ་རྣམས་ཀྱང་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། ཡང་འགའ་
 ཞིག་གིས་ད་དྲུང་ཡང་འདོད་པ་མི་མཐུན་པ་དང་། ལྷ་བ་མི་མཐུན་པ་
 ཡོད་པ་རེད་ཅེས་མོད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག ད་དྲུང་ལྷ་བ་ཟབ་
 ལོས་བཤད་པ་ནི་མ་ཤེས་པའི་རྟགས་ཡིན། ང་རང་ངོས་ནས་དངོས་
 གནས་རྙིང་མའི་ཆོས་དང་། ལྷག་པར་རྫོགས་ཆེན་གྱི་རྒྱུད་ལུང་མན་
 ངག་གི་གཞུང་རྣམས་ཀྱང་ཁྱེད་ལོད། རྫོགས་ཆེན་ལ་ཆ་མཆོན་ན་རྫོགས་
 ཆེན་གྱི་སེམས་སྡེ་དང་། རྫོགས་ཆེན་སྒོང་སྡེ། རྫོགས་ཆེན་མན་ངག་
 གི་སྡེ་བཅས་དང་། མན་ངག་གི་སྡེ་ལའང་སྤྱི་སྒྲོར་དང་། ནང་སྒྲོར།
 གསང་སྒྲོར། ཡང་གསང་བྱ་མེད་དང་བཅས་པ་ཆང་མ་ཐོབ་ཡོད། དེ་
 དག་ཀྱང་ཐོབ་པ་ཅུ་མ་ལ་ཆ་མ་བཞག་པར་དཔེ་ཆ་ལ་བཞུས་པ་དང་།
 བསམ་སྒོ་བཏང་། དཔུང་པ་བྱས། བསྒྲམས་ནས་རྟོགས་པ་རྒྱུད་ལ་
 སྦྱེ་གི་མི་འདུག་ཀྱང་། གང་ལྟར་ཐོས་བསམ་གྱི་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པར་
 གལ་ཆེར་བརྗོད་ཐུབ་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་དང་། གཞན་ཡང་ས་སྐྱ་པའི་



ལམ་འབྲས་ཀྱི་གཞུང་ནམས་ཀྱང་ཞུས་ཐོང་། ལམ་འབྲས་ཞུས་ཏེ་ལམ་
འབྲས་ཀྱི་རྒྱུད་གསུམ་དང་། རྒྱུད་གསུམ་སྐབས་ཀྱི་ལྷ་བར་སྒོ་བ་སྒྲོང་
བྲས། བསམ་སྒོ་བཏང་། དེ་ཡང་བཙོ་བརྒྱུད་ཁྱི་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་བྱུང་
ནས་ལམ་འབྲས་སྒོ་བ་བཤད་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད་ཆ་ཆང་ཞུས་ཏེ་འདི་ལྟར་
བསམ་སྒོ་གཏོང་སྐབས། དངོས་གནས་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགོངས་པ་
གཅིག་ཏུ་བབ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག བོད་ཀྱི་སྒོ་ན་གྱི་ས་དགེ་བཀའ་
རྗེ་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ནམས་དེ་ལྷ་བུའི་ནམ་དཔྱིད་
ཆེན་པོ་དང་། བཟུན་པའི་བྱ་བ་རྒྱབས་ཆེན་འདི་ལྟར་མཛད་འདུག་
སྙམ་སྟེ་ཡི་རངས་དང་དད་གུས་སྐྱེ་བ་ཞིག་འདུག ཚུད་པ་བྱེད་པའི་
ཐོགས་མིན་པར་དད་གུས་སྐྱེ་བའི་ཐོགས་ཡིན།

གང་ལྟར་ང་རང་ཆོས་སྤྱིར་འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཆོས་
ལུགས་ཆང་མར་གུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཡང་སྒོས་བོད་གངས་
ཅན་རྒྱུངས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་པའི་བཟུན་པ་ཆོས་རྒྱུད་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་
ནམས་ལའང་དག་སྒྲུང་སྐབས། དག་སྒྲུང་སྒྲོང་སྒྲུངས་དེ་ཡང་རང་ཉིད་
ཀྱིས་ཤེས་པར་བྱས་ན་དག་སྒྲུང་སྐྱེ་བ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་
ཤེས་པར་དགེ་ལུགས་པ་ཞིག་གིས་རྗེ་ཆེན་པོའི་དཔེ་ཆར་ལག་པ་འཆང་
ནའང་དོལ་རྒྱལ་གྱིས་གཞོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་པ་ལྷ་བུ་བཤད་པ་དང་། རྗེ་ཆེན་
མ་དང་བཀའ་བརྒྱུད་པ་ལྷ་བུས་དགེ་ལུགས་པའི་དཔེ་ཆ་བཟུས་ན་དེ་ནི་
རྟོག་གི་མགོ་མཁྱེན་གསུམ་ཀྱི་དཔེ་ཆ་རེད་ཅེས་དོ་སྒྲུང་གཏན་ནས་མེད་པ་
ལྷ་བུ་བྱས་ན་རྗེ་ཆེན་པོ་གང་ཡང་མེད། ཆང་མས་གཞུང་ལུགས་རབ་



འབྲམས་ལ་ལྟ་དགོས་པ་ཡིན།

དེདག་ད་ལྟ་སྟོབ་ལྷག་ནམས་ལ་འབྲེལ་བ་དེ་ཙམ་ཆེ་བ་མེད། འོན་
ཀྱང་ངོས་ནས་ཞུར་ལ་ཞུས་པ་ཡིན། བྱེད་རང་ཆོ་རིམ་བཞིན་ནར་སོན་
ཏེ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས། གཞུང་ཆང་མར་བལྟས་ན།

གཞུང་ལ་ཕྱོགས་རེ་བ་དང་རགས་པ་རེས། །

འཆོམས་པ་མ་བྱས་པར་ཀུན་ལ་ཞིབ་དུ་སྦྱངས། །

ཞེས་པ་ལྟར་ཡོང་བ་དང་། བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་གྲུ་བཞི་ལམ་
གྱིས་འབྱེད་ཞེས་པ་དེ་ཡང་ཡོང་བ་ཡིན།



ཉིན་གཉིས་པའི་བཀའ་ འདི་དང་། དེའི་བཀའ་ལན།

བཀའ་འདི། ཡཔོང་ས་ལྷ་མིའི་རྒྱལ་འདྲེན་ཡ་རྒྱལ་དབང་
ཐམས་ཅད་མཁུན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་སྒོ་གསུམ་གུས་
ཕྱག་སྒྲོན་དུ་བཏང་སྟེ། བཀའ་འདི་ཁྱ་རྒྱ་ནི། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ནང་
གསུངས་པ་གཞིར་བཞག་བྱས་ན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་
སངས་རྒྱལ་དགོས་ཞེས་གསུངས་འདུག དེ་འདྲའི་དབང་དུ་བཏང་ན།
ཉིན་ཞིག་འཁོར་བ་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་ཅན་གཅིག་མ་གཏོགས་གཞན་
སངས་རྒྱལ་ན་སེམས་ཅན་གཅིག་དེ་སངས་རྒྱལ་བྱུང་བམ། སངས་
རྒྱལ་ན་དེ་སྤྱི་ཆེད་དུ་སངས་རྒྱལ་པ་རེད་དམ།

བཀའ་ལན། ངས་ལན་བྱད་མཚར་ཞིག་བརྒྱབ་ན། དེ་ནི་
བྱུས་ཏོག་མེད་པའི་བྱུས་ཏོག་རེད། ང་ཆོས་ཉམས་གསལ་འདི་ལྟར་
གཏོང་སྒྲིལ་ཡོད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱལ་པའི་གནས་
སྐབས་སུ། ཡོངས་སྤྱི་ཡོད་པ་ལྟ་ལྟོན་ཡིན་ནམ་མིན། སངས་རྒྱལ་
ཀྱི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་དང་མ་བསྐྱོར་གོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་རིགས་ནི་བྱུས་
ཏོག་མེད་པའི་བྱུས་ཏོག་གི་རིགས་རེད། གཡུག་བཞག་ན་འགྲིགས་
པ་ཡིན།



ཁྱེད་ཀྱི་ཁམས་བདེ་གསེགས་སྙིང་པོ་ དྲགག་པ་གཉིས་ལས་གང་ཡིན་ནམ།

བཀའ་འདྲི། ངའི་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ནི། སེམས་ཅན་གྱི་
རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཁམས་བདེ་གསེགས་སྙིང་པོ་དེ་མེད་དགག་དང་མ་
ཡིན་དགག་གང་ཡིན་དང་། དེ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་
ནམ་མེན།

བཀའ་ལན། མངོན་རྟོགས་རྒྱུ་དུ་གསུངས་པ་ལྟར་ན།
ཁམས་བདེ་གསེགས་སྙིང་པོ་ཞེས་པ་ནི། རྒྱ་ཁ་སང་མིང་དེ་མ་བློན་པ་རེད།
ཨ་མྲེ་ཡ་ཀ་རའི་དང་ཟུམ་པུ་ ནང་གི་རང་བཞིན་གནས་རིག་དེ་ཆོས་ཉིད་
ཁོ་ན་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། ལུང་དེ་ལེགས་བཤད་གསེར་སྤེང་དུ་
བྲངས་ཡོད། མངོན་རྟོགས་རྒྱུ་དུ་གཙོ་བོ་ཆོས་ཉིད་ལ་སྦྱར་ཡོད། དེ་
ལྟར་ན་མེད་དགག་ཡིན།

དེ་ཡང་མེད་དགག་ཅེས་པ་དོན་དེ་རྫོང་འཆར་སྐབས་དགག་
བྱ་བཀག་པའི་ཐོག་ནས་རྫོང་འཆར་བཞིག་ལ་མེད་དགག་ཅེས་བརྗོད་
ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཁང་པ་འདྲིའི་ནང་སྒྲང་ཆེན་མེད་ཅེས་པར་མཆོན་
ན། དེ་ནི་མེད་དགག་ཡིན། དེ་ཡང་དགག་བྱ་སྒྲང་ཆེན་མེད་ཅེས་



ལས། རྒྱལ་ལ་དོན་གང་ཡང་གོ་གི་མེད། ཡང་སྒྲུང་ཆེན་མི་འདུག་
 ཀྱང་། ཞེས་བཞིན་ན་དགག་བྱ་སྒྲུང་ཆེན་བཀག་པ་ཅམ་མིན་པར་དེ་
 ལས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ཆོག་དེས་འཕེན་གྱི་ཡོད། དེས་ན་དོན་གང་
 ཞིག་སྒྲོ་ངོར་འཆར་སྐབས། དགག་བྱ་བཅད་ཐོག་ནས་དོན་དེ་སྒྲོ་ངོར་
 འཆར་བ་ཞིག་དང་། དེ་ནི་དགག་བྱ་བཅད་ཅམ་ལས། སྐབ་པའམ་
 ཆོས་གཞན་མི་འཕེན་པ་ཞིག་ལ་དགག་པ་ཞེས་བཞིན་གྱི་ཡོད། དེས་
 ན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་དམིགས་གཏད་བཞིག་སྟེ་དགག་བྱ་བཀག་ཅམ་
 ལས་དེ་སྟོང་ཉིད་རེད་བསམ་པ་དང་། ངས་སྟོང་ཉིད་ཉོགས་ཀྱི་ཡོད་
 བསམ་པ་འཆར་རྒྱ་མེད། དགག་བྱ་ང་ཆོར་སྒྲུང་བྱིན་ཆད་དགག་བྱ་
 སྒྲུང་ཚུལ་དང་འདྲེས་ནས་སྒྲུང་བ་ཞིག་ལས། དགག་བྱའི་སྒྲུང་ཚུལ་
 སེལ་ནས་ཆོས་ཅན་མིང་རྒྱང་བཏགས་ཡོད་ཅམ་ཞིག་འཆར་རྒྱ་མེད།
 དེས་ན་དགག་བྱ་ཞིག་སྐབས་ཆོས་ཅན་གྱི་སྒྲུང་བུ་དེ་ཡང་འགགས་འགྲོ་
 གི་ཡོད།

ཡང་རྒྱུད་ཐ་མའི་སྐབས་ནས་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྟོང་པོ་ཞེས་
 པ་ནི། ཁ་སང་བཞིན་པ་ལྟར་སྐྱུ་གསུམ་སྐྱུ་བ་བྱེད་ཉེར་ལེན་ས་པོན་གྱི་
 ཆ་ཞེས་བཞིན་སྐབས་སྐྱུ་བ་པ་དང་། འདུས་བྱས། ཤེས་པའི་ཆ་བཅས་
 ཡིན། རྒྱལ་སྒྲུང་མེད་དང་འབྲེལ་ཆེ་རྒྱུང་སེམས་ཀྱི་ཆ་སྟེ། སྐྱུ་གསུམ་
 སྐྱུ་བ་བྱེད་ཉེར་ལེན་ས་པོན་གྱི་ཆ་ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་སྐྱེ་བས་ཀྱི་ཡོད།
 དེར་བརྟེན་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྟོང་པོ་འཛོག་ཚུལ་དེ་མདོ་རྒྱང་པའི་
 དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་། ཤེས་པའི་ཆ་ནས་བཞག་པ་གཅིག་དང་། ཆོས་



ཉིད་ཀྱི་ཆ་ནས་བཞག་པ་གཉིས་ཡིད།

དེ་ནས་ང་ཆོའི་རྒྱུད་ལ་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་ཡིད་མུས་ཡིན།
འོན་ཀྱང་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྤྱིང་པོ་ཡིད་པའི་ཆ་ནས་ཡེ་སངས་རྒྱས་
པ་སྟེ། ཆོས་ཉིད་མཛོད་ཀྱི་ཐ་སྟེན་ལྟར་ན། ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་ཞེས་
གསུང་གི་ཡིད། དེ་ཡང་ཡེ་སངས་རྒྱས་པའི་ཐོག་དུ་ལམ་ལ་བསྐྱབས།
ཡང་སངས་རྒྱས་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡིད། ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་སྟེ་ང་
ཆོ་ཆང་མ་སངས་རྒྱས་རེད། དེ་ལྟར་ན་སྤྱིད་པ་ལ་ཡང་། ང་ཆོ་ཆང་
མ་སངས་རྒྱས་ཏེ་སྤྱོད་ཀྱན་བདེ་ཡོན་ཏན་ཀྱན་ལྡན་ཡིན་ན། སྤྱོད་སྤྱོད་
གང་ཞིག་བྱས་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡིད་དམ། སྤྱོད་ཀན་འཆོའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀླམས་
ཀྱང་གང་ཞིག་བྱས་ཏེ་བྱུང་བ་རེད་དམ། རང་བཞིན་རྣམ་དག་ཡིན་
པའི་ངོས་ནས་གསུང་གི་ཡིད།

སྤྱོད་འཇུག་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལེའུ་ལས་ཀྱང་རང་བཞིན་མུང་
འདས་ཞེས་པ་ཞིག་ཡིད་ན། འཁོར་བ་པ་ཡང་མུང་འདས་ཐོབ་པ་རེད་
འདུག་ཅེས་ཚིད་པ་ཚིད་པའི་ལན་དུ་རང་བཞིན་མུང་འདས་ཡིན་པས་
མི་འགྲིགས་པར། རང་བཞིན་མུང་འདས་ཀྱི་དབྱེངས་དེར་སྒོ་བྱར་བའི་
ཆོས་རྣམས་ཀྱིས་གཉེན་པོ་བསྟེན་ཏེ་སྤངས་པའི་དག་པ་ཞིག་དགོས་པས།
དག་པ་གཉིས་ལྡན་ཞིག་ལ་རང་བཞིན་མུང་འདས་ཞེས་བཛོད་ཀྱི་ཡིད་
ཅེས་ལན་བསྟོན་ཡིད།

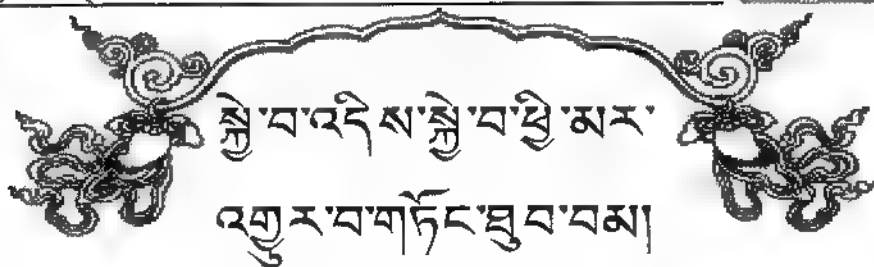
དེ་ལྟར་ང་རང་ཆོ་ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་བྱས་ཏེ་གཉུག་མ་ལྟན་ཅིག་
སྤྱོས་པའི་འོད་གསལ་དེ་དྲི་མའི་རང་བཞིན་དུ་མེད་ལ། དྲི་མས་བསྐྱད་



མེད། དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་དང་། ད་ལྟ་འཛིག་ཉིན་ལས་འདས་
པའི་བསྟོན་པའི་ནང་།

ཇི་ལྟར་སྤར་བཞིན་ཕྱིས་དེ་བཞིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དག་པའི་དབྱེངས་དེ་ཉིད་གནས་མུས་
ཡིན། དེ་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ནས་ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་ཞེས་གསུང་གི་
ཡོད། དེས་ན་ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་དེ་སྐྱབས་པའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་
ཡིན་ཞེས་བཤེད་ཀྱི་མེད། སངས་རྒྱས་སུ་འགྱུར་མཁན་གྱི་རང་བཞིན་
ནམ་དག་ཅིག་ཏེ། རྣམས་མ་མེད་ཀྱི་སྐབས་ནས་ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱབས་ལ་འདུས་
བྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱབས་འཛིག་གི་ཡོད། འདུས་བྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱབས་འཛིག་
པ་ནི། གཙུག་མ་རྩན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་འོད་གསལ་དེ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་
ཡོད་པས་ན། མེད་བྱུང་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་བཅོས་པ་མ་ཡིན་པར་བརྟེན་
ཇོགས་ཆེན་གྱི་གཞུང་ནས་འོད་གསལ་འདི་ལྟར་བྱས་པ་ཞེས་ཐ་སྙད་སྤར་
ཡོད་པ་ལྟར་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ཏུ་དགོངས་པ་བཞེས་ནས་ཡེ་སངས་
རྒྱས་པ་ཞེས་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།



སྐྱེ་བ་འདི་ས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་

འགྱུར་བ་གཏོང་བྱུང་བ་མ།

བཀའ་འདྲི། ཐོག་མར་པོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་རེ་སྒོན་ལྷ་བཞིན་
 པ་ལྟར། སྐྱེ་ནོར་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་
 གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་སྐྱེ་ཆེ་བྱི་ཡོར་བཟན་པ་དང་། དེ་རིང་གུས་
 པས་བཀའ་འདྲི་བྱ་རྒྱུ་ནི། ང་ཆོའི་ཆེ་འདི་སྐྱེ་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་སྟབས།
 སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་གང་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་མིན་ནི་སྐྱེ་བ་འདིའི་བྱ་བྱེད་བཟང་ངན་ལ་རག་
 ལས་པ་རེད། ནམ་རྒྱུན་ན་ཆ་ཞིག་བྱུང་ན་དེ་ནི་སྐྱེ་བ་སྒོན་མ་ལས་ངན་
 བསགས་པའི་འབྲས་བུ་དང་། བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་སྐྱེ་བ་སྒོན་
 མ་དགེ་བ་བསྐྱབས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་བརྟེན་གྱི་ཡོད། སྐྱེ་བ་འདིའི་
 ལེགས་ཉེས་ནམས་སྐྱེ་བ་སྒོན་མའི་ལས་བཟང་ངན་ལ་རག་ལུས་པ་ལྟར།
 སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ལེགས་ཉེས་གང་ཡོང་སྐྱེ་བ་འདི་ལ་རག་ལུས་པ་ཡིན་སྟབས།
 སྐྱེ་བ་འདི་ནི་སྐྱེ་བ་སྒོན་མའི་རྒྱུན་མཐུད་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན་པས། སྐྱེ་
 བ་རྗེས་མ་དེར་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱ་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གསུང་སྟབས། སྐྱེ་གནས་
 མྱོང་གྱུར་གྱི་ལས་དང་། མཐོང་ཆོས་མྱོང་གྱུར་གྱི་ལས། དེ་ཡང་སྐྱེ་
 གནས་མྱོང་གྱུར་གྱི་ལས་ཞེས་པས་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་ཡོང་བ་ཞིག་གསུང་གི་



ཡོད། མཐོང་ཆོས་མྱོང་གུར་གྱི་ལས་ཞེས་པ་ནི། ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་
 ཆོ་འདི་ཉིད་ལ་སྦྱིན་པ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད། ཆོ་སྟོན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་
 བྱེད་ལུགས་ཤིག་གིས་རྒྱུན་པས་ཆོ་སྟོན་ལ་དེའི་འབྲས་བུ་བདེ་སྤྲུག་མྱོང་
 བ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ཆོ་འདིའི་བདེ་སྤྲུག་ཡོངས་ཚོགས་སྦྱེ་བ་སྟོན་
 མར་འཛོག་རྒྱ་མེད། ཆོ་འདིའི་བྱེད་སྤྲུངས་ཀྱི་དབང་ལས་འབྲས་བུ་
 བདེ་སྤྲུག་ཡོང་བ་ཞིག་ཡོད།

ཅུ་བ་ལས་འབྲས་ཞེས་པ་ནི། མངོན་པ་ཀུན་བདུས་ནང་ཡུང་
 ཁམས་སྦྱེ་མཆེད་གསུངས་སྐབས། སྦྱིར་རྒྱ་འབྲས་ཞེས་པ་དེར་ལས་
 ཀྱི་སྐད་ཆ་ཨེ་ཡོད་སྟེ། འོས་ནས་ཉག་ཏུ་འདི་ལྟར་བྲན་གྱི་ཡོད། དཔེར་
 ནན། མེ་ཏོག་འདི་དག་བྱམ་པའི་ནང་དུས་གཅིག་ལ་བཙུགས་ཀྱང་།
 འགའ་ཞིག་སྟོན་ལ་མས་པ་དང་། ཁ་གས་རྗེས་སུ་མས་པ། དེ་བཞིན་
 ལོ་མ་ས་ལ་ལྷུང་སྐབས་ཀྱང་། ལོ་འདབ་ལ་ལ་སྟོན་ལ་ལྷུང་བ་དང་།
 འགའ་ཞིག་མཇུག་ལ་ལྷུང་བ་ནམས་ལས་རེད་དམ་ཞེ་ན། འོས་ཀྱི་བསམ་
 པར་དེ་ནི་ལས་མ་རེད་སྟེ།

ལས་ཞེས་པ་ནི་ཆོར་བ་བདེ་སྤྲུག་དང་འབྲེལ་ནས་འཛོག་དགོས་
 པ་ལས། ཆོར་བ་བདེ་སྤྲུག་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ལས་ཤིག་མེད། སྦྱོང་
 འཇུག་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། མེ་ཏོག་ཆོན་གཞི་སྒྲ་ཆོགས་ཡོང་བ་
 གང་གིས་བྱས་སམ་ཞེ་ན། སྒྲ་མའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་བྱས་པ་དང་། སྒྲ་
 མའི་རྒྱ་རྒྱུན་མེ་ཏོག་བྱེ་བྲག་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་བ་གང་གིས་བྱས་
 སམ་ཞེ་ན། དེ་ཡང་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་བྱས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེའི་



མཇུག་ཐོགས་ལོགས་སུ།

ཐོག་མེད་བདེ་སྤྱག་ལས་ལས་ཡིན། །

ཞེས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ཡོད་པའི་བདེ་བ་དང་། སྤྱག་བརྒྱལ་
 ཞེས་པ་དེ་དག་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་ལས་དང་འབྲེལ་བ་
 མེད་པའི་སྦྱིར་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས་གཅིག་དང་། བདེ་སྤྱག་ལས་
 ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་སྤྱི་ལོ་འཇུག་ལས་གསུངས་
 པ་དེ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་འདུག ང་རང་ཆོས་ནམ་རྒྱན་སྐབས་བདེ་པོའི་
 ཐོག་ནས་བཞིན་ཀྱི་ཡོད། སྤར་ལོ་བཞི་བཅུ་ཞེ་གངས་ཀྱི་གོང་དུ་ལམ་
 རིམ་ཆེན་མོ་ཐོག་མར་འཆད་པའི་སྐབས་དེར་རྒྱལ་རོང་སྦྱིར་དཔོན་ཡོད་
 ཅིང་། ཁོང་སྐབས་དེར་ཉལ་དོར་དུ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། རྗེས་སུ་གན་
 ཉི་མ་ཡང་ཐེབས་གིང་། སྐབས་དེ་དུས་ནས་ང་ལ་དོགས་པ་འདི་སྤར་
 ཡོད། དཔེར་ན། རི་ཏ་ཅང་མཐོན་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་དུ་ལུས་རགས་
 པ་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་དེ། ང་ཆོའི་མཐོང་ཆོས་ཀྱི་སེམས་ཅན་གཅིག་
 ཀྱང་མེད་པར། རིའི་ཐོག་གངས་བབས་པའི་གངས་ཐིག་གཅིག་བྲག་
 གི་གཡས་ཟུར་དང་། གངས་ཐིག་གཅིག་བྲག་གི་གཡོན་ཟུར་དུ་སྦྱང་
 བཤྱད་ཡང་གངས་ཐིག་གཅིག་རྒྱུང་བུས་འབྱེར་དེ་བྲག་སྡོང་དུ་མ་སྦྱང་
 བ་ནམས་དེ་དག་ལ་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ་ཞེས་རྒྱལ་རོང་མཁན་
 ཟུར་རིན་པོ་ཆེར་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པར། རིན་པོ་ཆེས་ལས་ཚུལ་བསམ་
 ཀྱིས་མི་བྲལ་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། དེ་ནི་སྦྱིར་བཏང་ལས་རྒྱ་
 འབྲས་ཞེས་པ་དེར་དད་པ་བྱགས་ཆེ་ཡོད་ཀྱང་དཔུང་པ་དེ་ཙམ་གནང་



མི་འདུག

དེ་རྗེས་སྤྱོད་འདུག་ལས་གསུངས་པ་དེ་དང་། མངོན་པ་ཀུན་
བདུས་ཀྱི་ཡུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་གསུངས་སྐབས། ཆོར་བ་བདེ་སྤྱག་
དེ་ལས་ལས་བྱུང་བར་གསུངས་འདུག དེས་ན། ཆོར་བ་བདེ་སྤྱག་
གི་འབྲས་བུ་ནི་ཀུན་སྒྲོང་གི་བྱད་པར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་གསར་
པ་གྲུབ་པ་ཞིག་དང་། ཀུན་སྒྲོང་གི་བྱད་པར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་དང་། དག་གི་བྱ་བ། ཡིད་ཀྱི་བྱ་བ་བཅས་ཡོང་གི་ཡོད།

ལས་ཞེས་པ་ནི་ཀམ་སྟེ་བྱ་བ་ཡིན། ཆོར་བ་བདེ་སྤྱག་དེ་ཤེས་
པའི་སྟེང་ནས་སྤྱོད་གི་ཡོད། དེ་ཡང་སེམས་ལྡན་ཞིག་གིས་སྤྱོད་བ་
ལས་མེད་ཤོག་སོགས་ཀྱིས་སྤྱོད་གི་མེད། སེམས་ལྡན་གྱིས་སྤྱོད་པའི་ཆོར་
བ་བདེ་སྤྱག་གི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་འབྲས་བུ་དེ་བྱ་བ་མིང་མ་ཡིན་པའི་
རྒྱ་ནང་གི་ཤེས་པ་འཇུག་སྒྲོང་གི་བྱད་པར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
བྱ་བ་བསྐྱབས་པ་ཞིག་ལ་ལས་ཞེས་མིང་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་
མང་པོའི་ནང་ལས་ཞེས་མིང་དམིགས་བསལ་ཞིག་བདག་ས་ནས་དེས་
འབྲས་བུ་སྤྱོད་གི་ཡོད། དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་བསམ་མཁོ་མང་པོ་ཞིག་
གཏོང་རྒྱ་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ལས་དེར་ཆེ་སྟོང་ལ་བསགས་པའི་ལས་
ཤིག་ཆེ་སྟོང་ལ་སྒྲིན་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ང་ཆོར་ཆ་མཆོན་ན། ཞོགས་
པ་ལངས་མ་ཐག་ནས་བསམ་མཁོ་ཡག་པོ་ཞིག་བདང་། ཀུན་སྒྲོང་ནམ་
དག་ཅིག་འབྱེར་ན་ཉིན་དེར་སྤྱོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ཡང་ཞོགས་པ་ལས་ཤིག་བསགས་པའི་འབྲས་བུ་ཉིན་དེ་རང་



ལ་སྒྲིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་དྲ་ལམ་བཟོད་ཆོག་པ་ཡིན། བྱིད་རང་ལོ་
ན་གཞིན་པའི་སྐབས་དང་། ཆོ་སྙེད་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཐོག་འབད་བཙོན་
བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཆོ་སྙེད་ལ་མི་ཡོན་ཏན་ཅན་ཞིག་དུ་གྱུར་པ་དང་།
དེར་སྐབས་ཡོན་ཏན་ཅན་བྱུང་ན་བསམ་སྒོ་གཏོང་ས་གཙོ་བོ་ནི་ལས་
ཀ་ཡག་ས་ཞིག་དང་། ཤོགས་ཆེ་བ། སྒྱེད་མན་ཡག་པ། དེའི་ཐོག་
ཁང་པ་ཡག་པ་ཞིག་ ལུ་གུ་རྣམས་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས་བཟོ་བྱ་ལས་སྒྲོབ་ཞིག་
སོགས་ཀྱི་ཐོག་དུ་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ཆོ་སྙེད་ལ་དཀའ་
ལས་བརྒྱབ་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན།

ཡང་བསམ་སྒོ་བྱུང་ཟད་གཏོང་ཟབ་པ་གཏོང་མཁན་ཞིག་ལ་
ཆ་བཞག་ན། ཆོ་སྙེད་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་པ་དང་། སྒྲོབ་སྒྲོང་དེ་ཡང་
སེམས་རྒྱུད་འདུལ་ཐབས་ཀྱི་ཐོག་དུ་འབྲེར་ནས་སེམས་དུལ་པོ་ཞིག་བྱུང་
ན། བྱིད་རང་ཆོ་སྒྲོབ་གྲ་དང་འཛིན་གྲ་གཅིག་པ་ཡིན་པ། བྱིས་སུ་
ཆེས་མཐོའི་མཐོ་སྒྲོབ་དུའང་སྒྲོབ་སྒྲོང་མཉམ་དུ་བྱས་དེ་ལག་འབྲེར་ཐོབ་
རྗེས་ལས་ཀ་ཆེན་པོ་ཞིག་རག་སྐབས། ལས་ཀ་རག་པའི་མི་དེ་སེམས་
འབྲལ་ཁོ་ནའི་ཐོག་དུ་འཆོ་བ་སྒྱེལ་མཁན་ཞིག་ཡོང་ཉིན་ཡོད། ཡང་
ལས་ཀ་མ་རག་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་སེམས་འབྲལ་གཏན་ནས་མེད་པ་
འཆོ་བ་སྒྱེད་པོ་བྱས་དེ་སྒྱེལ་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཏན་ཏན་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་
གཉིས་ལ་ཁྱར་པར་དེ་ལྟར་ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་གིས་བྱས་མིན་ལ་
བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན།

ཁ་སང་ཁུས་པ་ལྟར་འཕྱོར་ལྡན་ཡིན་པ། མིང་གྲགས་ཡོད་



པ་དབང་བྱགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་སེམས་མ་སྐྱིད་པ་བྱས་ཏེ་
 ལྟོད་པ་དང་། སྒྲན་ཟ་བ་དང་ཆང་ཨ་རག་འབྱང་ནས་ལྟོད་དགོས་པ་
 ཡང་ཡོང་གི་ཡོད། ཅིག་གོས་བྱ་བྲལ་གྱིས་འཆོ་བ་སྟོ་གོས་སྐྱིད་པོའི་ཐོག་
 ནས་གནས་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་ནང་སྒྲུང་སྲིད་གཉིན་དུ་གར་ནས་སྐྱིད་
 སྒྲུང་ཁོ་ནའི་ཐོག་དུ་འཆོ་བ་སྐྱེལ་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་
 ན་ཁྱེད་རང་ཆོའི་སྟོབ་སྟོང་དེ་ཡང་སྤྱི་དངོས་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོབ་
 སྟོང་དང་། ནང་སེམས་ཡར་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོབ་སྟོང་གཉིས་
 ཀྱི་ཡོད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་མི་ཆེ་སྐྱིད་པ་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ཆེ་སྟོད་ལ་
 བསགས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ཆེ་སྐྱད་ལ་སྒྲིན་ཡོང་གི་ཡོད།



གཞིས་བཞུགས་པོད་མིར་ ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ།

བཀའ་འདྲི། སྐབས་གནས་ཀྱི་འདུས་ཐ་མ་སྦྱར་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྟན་ལམ་དུ་ཞུ་རྒྱུར། སྤར་བགས་རིགས་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་བྱང་དོར་གྱི་བཀའ་སློབ་སྦྱལ་བ་དེས་པོད་ནང་ཕན་ཐོགས་ད་ཅང་ཆེན་པོ་བྱང་སོང་བས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ད་ལན་ཡང་པོད་ནང་མཐུན་སྦྱིལ་དང་། དཔལ་འབྱོར་ལ་གཞི་དཔེ་གི་མེ་མདའ་སོགས་དོ་སྤྱོད་ཅུང་ཟད་བྱེད་བཞིན་པས། དེའི་ཐོག་བཀའ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་སློབ་ཅིག་གནང་རོགས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

བཀའ་ལན། དེ་རིང་འདིར་བཞུགས་ཆོག་ལ། གཙོ་བོ་རྗེས་སུ་དོར་གདན་དུ་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེན་པོ་ཡོང་རྒྱུ་ལྟེན་སྐབས་དེར་བཤད་ཆོག་མ་གཞི་དོས་ནས་ནམ་རྒྱུན་འཆོ་བ་མེད་པ་ཞེས་བཞུགས་སྐབས། གྱི་དང་མེ་མདའ་སོགས་ནི་འཆོ་བའི་ལས་ཤིག་ཡིན། མ་གཞི་རྒྱུན་ཆའི་འདུ་ཤེས་བཞག་ནས་གྱི་དང་མེ་མདའ་འདོགས་པ་ཡོང་གི་ཡོད། གཙོ་བོ་གྱི་དང་མེ་མདའི་ལས་ཀྱི་དེ་འཆོ་བའི་ལས་ཤིག་ཡིན། འཆོ་བ་བྱེད་རྒྱུ་མེད་ཅེས་བཞུགས་སྐབས། གྱི་དང་མེ་མདའ་མི་དགོས་པ་གཞིར་བཞག་རེད། རང་སྤྱང་གི་དོན་དུ་ཡིན་ན་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན།



ཁ་ཉིན་རང་BBC ནས་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་ཞིག་ལ། རྒྱང་ལ་རྒྱེ་
 བེའི་རྩོམ་གྱི་ཡོད་པའི་སྒྲིང་ཕྱན་ཞིག་གི་ནགས་ཁྲོད་ནས་སྒྲུང་ཅི་འདྲ་
 བའི་དུས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་། སྒྲུང་ཅི་འདྲ་སྐབས་དེ་ལམ་ལོ་རེ་བཞིན་མི་
 བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་སྟག་གིས་བཟ་གི་ཡོད་འདྲུག དེ་ལས་སྟུག་པའི་གནས་
 ཚུལ་ཞིག་ལ། ཁྱོད་གསྒྲུང་ཅི་འདྲ་བར་ཕྱིན་ཏེ་སྟག་གིས་བཟས་པའི་ནང་
 མི་བྱད་མེད་སྟག་ལུས་དེར་མོའི་ཁྱོད་གསྟག་གིས་བཟས་པ་རེད་ཅེས་
 དམན་པར་བཅིས་ཏེ་མཐོང་རྒྱུ་ལས་པས་དཀའ་ངལ་དེ་ཅང་ཆེན་པོ་
 ཡོད་པ་ཞིག་བརྗོད་ཀྱི་འདྲུག དེའི་ཐོག་ཆོགས་པ་ཞིག་བརྩུགས་ནས་
 རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལུགས་བཤད་མོང་། སེམས་པ་དེ་ཅང་སྒྱུ་པོ་
 བྱུང་། དེ་དག་སྒྲིང་རྗེ། རོས་རང་གི་སེམས་ནང་ས་གནས་དེར་སླེབས་
 ན་ཡང་། དེར་སླེབས་ཆེ་ཞིན་སྐུ་ལ་སོགས་ཀྱི་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་
 མི་ཡོང་ངམ་སྟུམ་བྱུང་། གནས་ཚུལ་དེ་ལ་མཆོན་ན། གྲི་དང་མེ་མདའ་
 དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་འདྲུག དེ་མིན་གོ་མཆོན་ལ་དང་དོད་བྱས་
 ཏེ་ཕན་ཐོགས་གང་ཡང་མེད། ལྟག་པར་བོད་ནང་གོ་མཆོན་ལ་དོ་སྣང་
 བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད།



ང་ཞེས་པ་རྣམ་ཤེས་ལ་ བཞག་ན་སྦྱོན་གང་ཡོད་དམ།

བཀའ་འདྲི། རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་དེ་སྦྱེ་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་
བརྒྱད་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། དེར་བརྟེན་ང་ཞེས་པ་དེ་རྣམ་ཤེས་དེ་
ལ་བཞག་ན་སྦྱོན་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་ང་ཡི་ལུས་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟར། ང་ཆོའི་
སྒོ་རང་ག་ལ་བ་ང་ཡི་སེམས་ཞེས་པའི་ཆོག་ཅིག་སྦྱབས་ཀྱི་ཡོད་ལ། ངག་
ནས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་བདག་པོ་རྒྱག་མཁན་དེ་ང་
དང་། བདག་པོ་རྒྱག་ས་དེ་ང་ཡི་སེམས་བཅས་ང་དང་སེམས་གཉིས་
ཐ་དད་དུ་ཡོད། ཁྱེད་རང་ལ་ཁག་མེད། ང་ཞེས་པ་དེ་སྤང་པོའི་གསེབ་
ནས་ང་ཞེས་པ་ཞིག་དགོས་སོ་སྟུང་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་འདོད་ཕྱིན་ཆད་
ལ། ང་ཡི་མཚན་གཞི་མཐར་གཏུགས་ན་མཚན་གཞིའི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་
ཤེས་སམ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

རྒྱག་པར་སེམས་ཅམ་པ་ལྟ་བུ་མཐའ་མ་ཕྱ་ཐུག་ནས་ལུང་མ་
བརྟན་ཀུན་གཞི་ཞེས་ཐ་སྦྱར་སྦྱར་ཀྱི་ཡོད། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཡིད་
ཤེས་ཟག་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཕྱིན་པའི་གནས་སྐབས་ལས་ཀྱི་བག་
ཆགས་སྒོ་གཞི་ཡོང་གི་མི་འདུག གང་ཟག་དེར་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་



ཡིད་པས་ན། ཡུང་མ་བསྟན་ཀུན་གཞི་ཞེས་པ་ཞིག་འདྲི་བྱ་ཡིད།

གཞན་ཡང་ཀུན་གཞི་ཁས་མི་ལེན་པ་དག་གིས་ཀྱང་། གང་
 ཟག་གི་མཆོན་གཞིར་ཡིད་བྱི་རྣམ་ཤེས་འཛིན་གི་ཡིད། གང་ཟག་གིས་
 མཆོན་པའི་ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ནའང་དོན་གྱི་ངོས་ནས་མེད་པར་མིང་
 རྒྱང་བཏགས་ཡིད་ཅམ་འདྲི་མཁན་གྱི་སྒྲ་བྱུང་དེའི་ཐོག་ནས་བཞིན་
 ན། གང་ཟག་ཅེས་པ་དེ་གང་ཟག་གང་གས་གཞིའི་ཡུང་པོའི་གསེབ་
 ནས་རྟེན་དགོས་དོན་མེད། དེས་ན་གང་ཟག་གི་མཆོན་གཞིར་ཀུན་
 གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་། ཡིད་བྱི་ཤེས་པ་སོགས་ཀྱང་མི་དགོས་པ་ཡིན།

ཡང་སྤྱོད་གས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན། སེམས་དེ་
 ང་ལ་བཞག་ན། སེམས་ཀྱི་སྒྲོ་ལཱའི་ཤེས་པ་རྣམས་ང་ལི་མཆོན་གཞིར་
 འཛིན་མི་བྱུང་བྱིང་། དེ་དག་ནི་སྒྲོ་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ཡིད་བྱི་ཤེས་པའི་
 ཐོག་ཏུ་འགོ་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་མཆོན་གཞིའི་ཡིད་བྱི་རྣམ་ཤེས་
 ཞེས་བཞིན་བྱི་ཡིད། ཡིད་བྱི་རྣམ་ཤེས་ལའང་སད་དུས་གནས་སྐབས་
 གྱི་ཡིད་བྱི་རྣམ་ཤེས་དེ་ནི་གཉིད་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་མེད། དེས་
 ན་གང་ཟག་མེད་པར་འཛིན་དགོས་པར་འགྱུར་བྱི་ཡིད། ཆེ་ལམ་གྱི་
 གནས་སྐབས་སུ་ཡིད་བྱི་ཤེས་པའི་རིམ་པ་གཅིག་ཡིད། གཉིད་འཇུག་
 པོ་ཁྱུག་པའི་གནས་སྐབས་སུ་འང་ཡིད་བྱི་ཤེས་པའི་རིམ་པ་གཅིག་ཡིད།
 དེས་ན་གང་ཟག་གང་དུ་འཛིན་གམ། དེ་ཀུན་ལ་བྱུང་བའི་ཤེས་པ་ཞེས་
 བཞིན་དགོས་བྱུང་ན་ཡང་། ཤེས་པ་ལ་སྦྱར་བཏང་ཤེས་ཞེས་པའི་བྱ་
 པའི་ཆོག་ཅིག་ཡིད་སྐབས། ཤེས་པ་ལ་མངོན་གྱུར་ཡིན་དགོས་ཞེས་



གསུང་མཁན་ཡང་ཡོད། དེའི་དབང་དུ་བྱས་ན་གཉིད་འབྲུག་གི་གནས་
སྐབས་སུ་ཤེས་པ་མངོན་གྱུར་བ་མེད། དེས་ན་གང་ཟག་ཏུ་ལམ་མེད་
པ་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་མིན་བརྒྱལ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་ཤེས་
པ་མངོན་གྱུར་བ་མེད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། དེ་བཞིན་འཆི་བའི་
གནས་སྐབས་སུ་ས་དང་། རྒྱ། མེ། རྒྱུང་། རྣམ་ཤེས། རྣམ་མཁའ་
བཅས་དང་། རང་གི་རྣམ་མཁའ་ལའང་སྟོང་པ་བཞི་བཤད་སྐབས། ང་
ཆོས་ད་ལྟ་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བའི་གསལ་རིག་གི་ཤེས་པ་འདི་འགགས་ཟེན་
པ་ཡིན།

སྟོང་པ་བཞི་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་འོད་གསལ་
མངོན་དུ་གྱུར་ནས་འོད་གསལ་དེ་འགག་རྒྱུ་ཡོད། འོད་གསལ་དེ་
འགགས་ནས་ལྷགས་ལྗོགས་རྣམས་པ་སྒྲོ་བྱར་བའི་ཆོས་རྣམས་སྟེབས་
ཡོང་གི་ཡོད། ཤེས་པའི་སྟེང་ནས་ང་ཞེས་པ་དེ་བཞག་ན་འོད་གསལ་
གྱི་སྟོང་དེ་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན། འོད་གསལ་གྱི་སྟོང་དེ་ང་ལ་བཞག་ན།
ང་འགགས་པ་དང་། ང་འཆར་ཞེས་བཞོད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་
བྱས་ན་བདེ་པོ་གཏན་ནས་མེད། དེས་ན་ང་ཞེས་པ་དེ་ཡུང་པོའི་ནང་
ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད་ལ། ཡུང་པོའི་སྤྱི་ནས་ཀྱང་རྟེན་རྒྱ་མེད། ང་ཞེས་
པ་དེ་ཡུང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཞིག་རེད་ཅེས་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་
སྟེབས་གྱི་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་གི་ཐ་སྙད་ལ། ཤེས་པའི་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་
བཏགས་ཞེས་གསུངས་སྐབས་གདགས་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་ཤེས་པའི་རྒྱུན་



ལྷ་མིའི་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ ལུས་ལ་ཇི་ལྟར་བྱུགས་སམ།

བཀའ་པུན། རིན་པོ་ཆེ་བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ལུས་པའི་
དོགས་ཀྱི་ནི། ལྷ་མེད་སྐྱབས་མིའི་ལུས་པོར་ལྷ་འི་རྣམ་ཤེས་བྱུགས་
ཀྱི་ཡོད་སྐབས། ལུས་པོ་གཅིག་ལ་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཡུང་པོ་གཉིས་
ཡོང་བ་དེ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་ངས་ཀྱང་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་མེད། ལྷ་
བྱུགས་སྐྱེ་ནི་འདུག ལྷ་བྱུགས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཆོས་ཇི་ལྟར་བསམ་
སྡོད་ཡང་སྐབས་མེ་ལྷང་ཙམ་མེ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་སྟར་ནས་ཤོད་རྒྱུན་
དུ་ཡོད། དེས་ན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་ཅ་རྒྱུང་གཅིག་གི་ཐོག་ཤེས་པ་གཉིས་
བརྟེན་གྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་གནས་སྐབས་དེར་ལྷ་ཡི་ཅ་མེད་ཀྱང་ལྷ་
ཡི་ལུས་སྤྱོད་བྱུགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་སྟོར་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་གསལ་ཁ་
མི་འདུག སྟར་ནས་ངོས་ཀྱི་ངོ་ཤེས་ཁེ་ཁ་ཀྱི་མི་ཞིག་ཡོད། ཁོང་
སྟོག་བརྒྱན་བཟོ་སྐྱེན་པ་རེད། ཁོང་ནས་དེའི་སྟོག་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་
ཀྱི་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག དེ་ཡག་པོ་འདུག འོན་ཀྱང་ཉམས་ཞིབ་
བྱེད་པར་སྟོན་ལ་ཆོས་སྦྱང་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་འབྲིལ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་པ་
ཡིན། དེ་ལྟར་བརྗོད་དགོས་དོན་ནི། ཆོས་སྦྱང་རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་འབྲིལ་



མོས་མཐུན་མེད་ན། ཁོས་སྒྲིག་བརྒྱན་པར་ལེན་བྱེད་པར་བྱིན་ན། མགོ་
ལ་དབྱུག་པ་རག་ཉིན་ཡོད། དེ་རྗེས་ཉམས་ཞིབ་བྱ་བྱ་བྱུང་མེད།

དེང་སྐབས་ཆོན་རིག་པ་ནམས་ནས་མི་གྲོངས་རྗེས་བདུན་
གཅིག་གཉིས་དང་། བདུན་ལྷག་བཞི་ལྷ་ཙམ་ཡུང་པོ་མ་རྫིང་པར་བསྐྱད་
པ་སྟེ། བོད་རྒྱུད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ལ་བྱུགས་དམ་ལ་བཞུགས་ཞེས་པའི་ཐོག་
ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལས་འགུལ་ཞིག་འགོ་བཙུགས་ཡོད། རིམ་
བཞིན་ལྷ་བྱུགས་ཞེས་པ་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་། དེ་ཡང་ཁྱད་
རྩ་ལ་འགྱུར་བ་ཇི་ལྟར་འགོ་མིན་གྱི་རིགས་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱ་བྱ་བྱུང་ན་
ཡོང་བ་ཡིན། དེ་མིན་ངོས་ནས་ཐག་ཆོད་པ་གསལ་པོ་ཞིག་ཤེས་གྱི་
མི་འདུག་མི་འདྲ་བ་གཅིག་ཡོད་ཐག་ཆོད་རེད། ནམ་རྒྱུན་ཆོས་རྗེ་
ང་ཆོ་དང་བྱུག་སྐབས་ད་ཅང་ཉམ་རྒྱུད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ལྷ་
ཕེབས་རྗེས་ད་ཅང་རྗེས་པོ་བྱེད་པའང་ཡོང་གི་འདུག་ དེ་ལྷ་བྱ་ཆོས་
རྗེས་ཕལ་ཆེར་འབྲབ་མི་བྱུང་བ་ཡིན།

ཡང་ལྷ་བྱུང་བ་ཆུང་བ་དེ་འདྲ་འདྲ་ཡོད། ལྷ་ར་ངོས་རང་ཁམས་
ཁུལ་དུ་བསྐྱོད་སྐབས། དཀར་མངོས་དགོན་དུ་གནས་རྒྱུ་ཆོས་སྐྱོང་
ཡིན་ཞེས་ལྷ་ཕེབས་མཁན་ཞིག་འདུག་ ལྷ་སའི་གནས་རྒྱུ་དེ་ཡིན་
ན་ཁ་བཏགས་ངའི་ལག་དུ་སྐྱོད་པ་ལས་སྟེ་ལ་གཡོགས་སྟོན་མེད། ང་
དཀར་མངོས་དགོན་དུ་བསྐྱོད་སྐབས། གནས་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ལྷ་གཅིག་
བྱ་བྱུག་བཞིན་ཁ་བཏགས་ངའི་སྟེ་ལ་གཡོག་པར་སྟེབས་བྱུང་བས། ལྷ་
སའི་གནས་རྒྱུ་ང་རྒྱུས་ཡོད་རེད། གནས་རྒྱུ་གཅིག་པ་ཡིན་ན་འདི་



ལྷ་ར་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད་སྟུང་བྱུང་། དེ་གཅིག་ཡིན།

ཡང་ལྷོ་གཞི་དཀོན་དུ་བྱུགས་ལྷ་རེད་ཅེས་ལྷ་ཕེབས་མཁན་
 ཞིག་འདུག ལྷ་ཕེབས་བཞིན་དུ་ངའི་མདུན་དུ་ཡོང་སྟེ་ཁ་བཏགས་དང་
 མཐུལ་ཏེན་གསུམ་འདེགས་འབུལ་བྱས་བྱུང་། སྐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཏུ་
 མཁོན་གཉེར་ཆེ་མོ་པ་ལྷ་བཞུགས་ཁྲིའི་ཉི་འགྲིས་སུ་རུང་ཟད་མངོན་
 གསལ་དོད་པོའི་ཐོག་ཕེབས་བྱུང་བས། ལྷ་དེ་ང་ལ་མ་ཞེད་པར་མཁོན་
 གཉེར་ཆེ་མོར་ཞེད་ཐག་ཆོད་ནས་ཟད་དེ་ཁུམ་སོང་། རྗེས་སུ་མཁོན་
 གཉེར་ཆེ་མོར་གང་ཞིག་བྱས་མིན་སྐད་ལ་དྲིས་པར། ཁ་སང་ཆོས་རྗེ་
 དེར་མཁོན་གཉེར་ཆེ་མོ་བས་ཆོགས་གཏམ་ཞིག་བཏང་བ་ཡིན་ཞེས་
 བཛོད་ཀྱི་འདུག དེར་བཞེན་ཁ་སང་ཆོས་རྗེར་ཆོགས་གཏམ་བཏང་
 བའི་ཀྱིན་གྱིས་དེ་རིང་ལྷ་ཕེབས་སྐབས་ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེར་མ་ཞེད་
 པར་མཁོན་གཉེར་ཆེ་མོར་ཞེད་པ་རེད། དེ་ལ་རུང་ཟད་རབ་རིབ་ཅིག་
 ཡོད་པའི་རྟགས་ཞིག་འདུག

ཡང་ཡུལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་ནང་འདི་ལྷ་ར་གསལ་
 ཡོད། ཉིན་ཞིག་ལྷ་ཕེབས་མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལོ་གསར་གྱི་སྐབས་སུ་
 ལྷ་ཕེབས་ཤིང་། སྐབས་དེར་ལོ་གསར་གྱི་ལུག་མགོ་བསྐྱེགས་ཡོད་སྐབས།
 ལྷ་ས་ལུང་བརྒྱབ་སྟེ་ལུག་མགོ་དེའི་ངའི་ཏེན་གཞིར་སྔོན་ཅེས་བཛོད་པ་དང་།
 ལྷ་ཡལ་རྗེས་ལྷ་གཡོག་རྒྱགས་མཁན་ནམས་བསྟུ་གསོག་རྒྱག་རྒྱར་མགོ་
 འཁོར་ནས་ལུག་མགོ་དེ་སྔོན་རྒྱ་མ་བུང་བར་ལུས་པ་དང་། རྒྱ་བཞེན་དེ་
 ཉིད་ལུག་མགོ་མ་སྔོན་བར་ལོག་མ་ཕྱིན་པར་སྟུག་ནས་བསྔད་པ་དང་།



གང་འཆམས་ཕུ་བྱག་སྡེ་ལྷག་མགོ་འི་སྐད་ཆ་འདྲ་མི་འདུག་གམ་ཞེས་
བཤིང་ཡོད། དེ་རིགས་ནི་རྩན་མ་ཡིན།

ཡང་ང་ཚུང་དུ་འི་སྐབས་སུ་མཁན་པོ་དམ་པས་གསུངས་པའི་
སྐྱུང་ཞིག་ལ། ས་ལྷ་ཕེབས་མཁན་ཞིག་ལ་བུ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ས་གྲོངས་
ཁར་བྱས་པ་དེར་བྱེད་རང་སྐྱུ་བརྟེན་ཡིན་པ་ལྷར་ལྷ་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད། བྱེད་
རང་གྲོངས་ན་ང་འི་ལྷར་བྱེད་དགོས་མིན་པ་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་པར། ས་
དེས་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད། ལྷ་ཕེབས་སྐབས་ཀྱང་པའི་ཅེ་མོ་བཙུགས་
ནས་ཉིང་པ་ཡར་བཀྲག་ནས་རྩན་རིང་ཅམ་བསྐྱད་ན་དཔུས་མོ་འདར་
འབྲུག་འབྲུག་བྱེད་ཀྱི་རེད། སྒོས་དཀར་མང་ཅམ་བདུག་ན་ཨ་གཏོང་
རྒྱག་གི་རེད། དེ་རྗེས་ལྷ་ཕེབས་ཁུལ་གྱིས་གང་བྱུང་མ་བྱུང་མང་ཅམ་
བཤད་ན་འགའ་ཞིག་ཐིགས་འགྲོ་གི་རེད་ཅེས་བཤིང་ཡོད། དེ་ལྷ་བྱའི་
ལྷ་ཕེབས་མཁན་ཡང་ཡོད། དེ་རིགས་ནི་རྩན་མ་རེད། མི་ལ་མགོ་
སྒྲོར་བཏང་བ་དང་རྩན་མོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཆོང་ཆོས་ཆེན་རིག་དང་མཐུན་
པ་བྱེད་དགོས།

སྐར་ཡ་རྒྱལ་མཆོག་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་སྐུ་དུས་སུ་སྡེ་སྤྱོད་སངས་
རྒྱུ་རྒྱ་མཆོས་གནས་ཚུང་སྐྱུ་ཕེབས་ཁུས་ཏེ་སྐྱུ་འདྲེན་གཏོང་སྐབས།
གནས་ཚུལ་གལ་ཆེའི་རིགས་ཡིན་ན་དཔུ་མོག་དགོལ་ནས་སྤྱི་གཙུག་
དུ་བརྟག་དཔུད་གནང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་དོ་རྩེ་གྲགས་ལྷན་ངོ་མ་ཕེབས་
སྐབས། སྤྱི་གཙུག་དུ་དོ་རྩེ་རྒྱ་གམ་ཞིག་གསལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མོད་
སྒོལ་འདུག དེ་ལྷར་སྡེ་སྤྱོད་སངས་རྒྱུ་རྒྱ་མཆོས་གནས་དོན་གལ་



ཆེའི་རིགས་ལྷ་སྐབས། དབུ་མོག་དྲེལ་ནས་སྤྱི་གཙུག་དུ་དྲོ་རྩེ་རྒྱ་
 གྲམ་གསལ་བའི་སྐབས་སུ་གནས་ཚུལ་གལ་ཆེའི་རིགས་ལྷ་བ་དང་། དྲོ་
 རྩེ་རྒྱ་གྲམ་མི་གསལ་བའི་སྐབས་སུ་གནས་ཚུལ་གལ་ཆེན་རིགས་མི་ལྷ་
 བ་བཅས་གནང་གི་ཡོད། དེ་ནི་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞིག་དང་།
 དཀྱའ་མཐུག་འཕེར་བའི་བརྟག་དབུད་བྱས་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད།



མཐོ་སློབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་བྱང་ སེམས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ལུགས།

བཀའ་འདྲི། གུས་མོའི་མིང་ལ་ཆོས་སྦྱིད་སློབ་མ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 གུས་མོ་ཀོ་ལིམ་སྤེལ་ཡོད་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཡིན། གུས་
 མོའི་བཀའ་འདྲི་གཙོ་བོ་ནི། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཉམས་ལེན་བྱ་དགོས་
 པ་གལ་ཆེར་གསུངས་པ་ལྟར། ང་ཆོ་མཐོ་རིམ་སློབ་མ་ཞིག་གི་ངོས་
 ནས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་སློབ་ཆེན་དང་མཉམ་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཉམས་
 ལེན་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་སེམ།

བཀའ་ལན། ཉམ་ཆུན་ངས་ནང་པའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས་
 རི་དད་པ་གཅིག་ཏུ་མིན་པར་མིའི་ནམ་དུ་དྲིད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་
 ནང་སེམས་ཁམས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱུ་དེ་རེད་ཅེས་བཟོ་དྲི་ཡོད།
 དེ་ནི་ནང་པའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས་ཤིག་རེད། དེར་བརྟེན་སྟོན་པ་
 བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་།

དགེ་སྦྱོང་དག་གམ་མཁས་ནམས་ཀྱིས། །

བསྐྱེད་པ་བཅད་བཅར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། །

ལེགས་པར་བརྟག་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །

ཐུངས་བར་བྱ་ཡི་གུས་སྤྱིར་མིན། །



ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ནི་དེང་དུས་ཆུང་རིག་དང་མཐུན་པ་
 ཞིག་རེད། དེ་བས་ན་ང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བྱས་པའི་ཐོག་
 ནས་ཉོན་མོངས་ལ་གཉེན་པོ་བཞེན་དགོས་པ་རེད། དེང་སང་དབྱེན་
 རིའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ནང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་བས་ན་
 ཐོག་མར་སློབ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ང་ཆོ་བོད་རིགས་
 ལ་ཆ་བཞག་ན་འད་དེང་དུས་དང་རྗེས་མཐུན་པའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་
 པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ནི་གལ་ཆེན་
 པོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་ཤེད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་གྱི་མི་དེར་
 བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་འགན་བྲིའི་འདུ་ཤེས་ཡོད་ན་ཕྱིའི་ཤེས་ཡོན་དེ་ཅུ་མེད་
 ཀྱང་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་ཡོན་དེ་དག་
 ཤེད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་གྱི་མིའི་སེམས་ཁམས་ལ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་
 མེད་ན་བྲིམས་ལུགས་དང་དཔལ་འབྱོར་སོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་དག་
 ག་ཆོད་ཡག་པོ་ཡོད་རུང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་མེད། དེང་སང་དཔལ་
 འབྱོར་ལམ་ལུགས་ཡག་པོ་ཡོད་རུང་ནང་སེམས་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་ཞན་པའི་
 རྒྱུ་གྱིས་དབུལ་ཕྱུག་གི་བྱེད་པར་ཆེན་པོ་ཤོར་ཡོད། དེང་སང་ཕྱག་
 པོའི་གྲངས་ཆད་རེ་བཞིན་དུ་འཕེལ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་དབུལ་པོའི་རིགས་
 ནམས་དབུལ་པོ་རང་ལ་བསྐྱད་ཡོད།

དཔེར་ན་ཨ་རི་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་ལུང་པ་ཞིག་
 རེད། ཕྱག་པོའི་གྲངས་ཆད་འཕར་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་དབུལ་
 པོའི་རིགས་ནམས་དབུལ་པོ་རང་ལ་བསྐྱད་ཡོད། ཨ་རིའི་རྒྱལ་ས་ཤ



ཞིང་གོན་གྱི་མཐའ་སྐོར་དུ་དབུལ་པོ་མང་པོ་ཡོད། ཉེ་འཆར་ངོས་ནེ་ཕུ་
 ཡོག་གི་ཆོག་ས་འདུ་ཞིག་ལ་བཅར་རྒྱ་བྱུང་། སྐབས་དེ་དུས་ནེ་ཕུ་ཡོག་
 གྱི་བྱུང་པས་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུ་ཡོག་དུ་རྟག་པར་མི་གསོད་གྲོད་གཞི་རེ་
 ཐོན་གྱི་ཡོད་ཚུལ་བཞིན་བྱུང་ལ། མདང་དགོང་ས་ཆ་ཞིག་དུ་མི་གསོད་
 གྲོད་གཞི་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཉིད་ཀྱང་ཡག་པོ་ཞིག་བྲག་མ་བྱུང་
 ཚུལ་བཞིན་བྱུང་།

རྒྱ་རྟག་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་གཞི་ཅ་སྤྱི་ཆོག་ས་རིང་ལུགས་གྱི་
 ལམ་ལུགས་དེ་ད་ཅང་ཡག་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་ལག་བསྟར་བྱེད་མཁན་
 གྱི་ཞན་ཆའི་སྤེང་ནས་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་དུ་རུལ་སུངས་གྱི་གནད་དོན་
 ལྟག་གི་ཡོད། དེང་སང་འཇམ་སྒྲིང་ནང་མིས་བཅོས་པའི་དཀའ་ངལ་
 མང་པོ་ཞིག་ཡོང་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་མེས་ཡོན་གྱི་མ་འདང་བས་
 མིན་པར་ནང་སེམས་གྱི་བཟང་སྤྱོད་ཉུང་དུགས་པས་རེད། དེར་བརྟེན་
 ང་ཆོ་ཆང་མས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ལ་དོ་སྣང་སྤྱད་དགོས་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་
 མེས་ཡོན་གཅིག་ཕུ་ཡོད་པ་ཅམ་ལ་ད་ལས་རྒྱ་མེད། ཕྱི་ལོ་མེས་ཡོན་
 ནི་ལག་ཆ་ལྟ་བུ་དང་། ནང་སེམས་གྱི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་
 ནི་ལག་ཆ་དེ་པོད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེ་བས་ན་སེམས་
 གྱི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཆང་ཞིག་མེས་པའི་ཐོག་ནས་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་
 རྒྱ་རྒྱུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།



གནའ་དེང་གི་ཤེས་བྱ་ཞེས་པ་ གང་དག་ལ་གོ་དགོས་སམ།

བཀའ་འདྲི། ལགོང་ས་ཐམས་ཅད་མཆིན་པ་མཆོག་པོ་དང་གངས་ཅན་ལྗོངས་སུ་མགོ་གས་ནས་སྐྱུར་དུ་ཕྱེབས་ཐུབ་པའི་སྟོན་འདུན་ཁྱུ་ལྔ་དང་། གུས་པའི་དྲི་བ་ནི་ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་དེ་ཅུ་མ་མེད། རང་ཆོ་སྟོབ་མ་ནམས་ཀྱི་སྟོབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་སྟབས། ལྔ་ལྔ་བ་གང་གི་བྱ་གས་དགོངས་སུ་ཡོད་པ་ལྟར། མ་འོངས་པའི་སོན་ཅ་ནམས་གནའ་དེང་གི་ཤེས་བྱ་བྱུང་འབྲེལ་ཡོད་ན། འདབ་གསོག་གཉིས་ལྟར་གྱི་སྟོབ་ཕྱག་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ལ་ཆོན་རིག་དང་། འཕུལ་ཆས་ཀྱི་རིགས། གནའ་པོའི་རིག་གནས་ནི་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་རིག་གནས་ཀྱི་སྐད་ཆ་པོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་གནའ་པོའི་ཤེས་ཡོན་དེ་ནང་ཆོས་ལ་གོ་དགོས་སམ། ཡང་ན་རིག་གཞུང་དང་ཆས་གོས་ཆ་ལུགས་ལ་གོ་དགོས་སམ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་རང་ཆོའི་གཞི་རིམ་སྟོབ་བྱ་ཁག་ཏུ་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་རིག་གནས་དང་། པོད་ཀྱི་རིག་གནས། རང་ཆོས་སོགས་གང་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱང་མཐུན་ཆེན་འཛོམས་དཀའ་བས་གནའ་དེང་གི་ཤེས་བྱ་སྦྱོང་བ་ལ་གཞི་རིམ་ནས་ཆ་ཆེན་དེ་ཅུ་མ་མེད་པས་དེའི་ཐོག་ལམ་སྟོན་ཞིག་གནང་རོགས་ལུ།



བཀའ་ལན། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་། བོད་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ཞེས་བརྗོད་ན། རང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ད་ཅང་གསལ་པོ་རེད། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ནི་བོད་ཀྱི་རང་ཆོས་ཀྱིས་ཤུགས་སྤྱོད་ཆེན་པོ་བྱེད་པས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་ངས་ནམ་རྒྱུན་ནང་པའི་རིག་གཞུང་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། རང་ཆོས་ནི་སྲོལ་སྲོལ་སྲོལ་སྲོལ་གྱི་དགོས་པ་ཞིག་རེད། རང་པའི་རིག་གཞུང་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། རང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་ཞེས་བརྗོད་ན་རང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སྤྲོས་མ་དགོས་ཤིང་། སྤྱིར་བཏང་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་དང་། རིག་གནས་ཚུང་བ་ལྟ་ཡོད་པ་ནམས་ཀྱི་ཐོག་མའི་རིག་པ་དེ་རྒྱ་གར་ནས་ལེན་པ་ཞིག་ཡིན། གནའ་པོའི་རིག་གནས་ནང་དུ་བཅུ་ལྷག་རིག་གནས་ཆང་མ་ཆུད་ཡོད།

དེ་ཡང་རིག་གནས་བཅུ་ནི་བཟོ་རིག་པ་དང་། གསེ་བ་རིག་པ། སྤྱི་རིག་པ། ཆོད་མ་རིག་མ། རང་དོན་རིག་པ་བཅས་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་དང་། བཟོ་རིག་པའི་ནང་དུ་ང་ཚོའི་སྤྱོད་ཀྱི་བཟོ་རིག་པ་ལས་མི་ཆེ་ཆོས་སྤྱོད་ཀས་དང་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་བཟོ་རིག་པའི་ནང་དུ་དེང་དུས་ཀྱི་འཕུལ་ལས་ལག་རྩལ་རིགས་ནམས་འདིའི་ནང་སྤྱོད་ཆོག་པ་ལྟ་བུ་འདུག། སྤྱིར་རིག་གནས་ལྟར་ཕྱེ་བའི་བཟོ་རིག་པ་ཞེས་བརྗོད་ན། དེང་གི་འཕུལ་ཆས་ཀྱིས་མཆོན་བཟོ་ལས་ཆང་མ་འདིའི་ནང་སྤྱོད་ཐུབ་པ་ཡིན། བཟོ་རིག་པ་ད་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

རང་དོན་རིག་པ་ཞེས་བརྗོད་ན། སེམས་ལ་བཟོ་བཅས་རྒྱག་



རྒྱ་ཞིག་དང་། སེམས་ཀྱི་ Moral ethic རྒྱ་རབས་བཟང་སྤྱད།
 ཡོང་བ་དེ་གཙོ་བོ་ཆགས་ཡོད། ཚད་མ་རིག་པ་ནི་བཟོ་རིག་གི་ཁོངས་
 སུ་འདུ་བྱུང་ལ། དེ་ནི་རྒྱ་མཚན་ལ་དཔུང་དེ་བཟླ་དཔུང་གི་ཐོག་ནས་
 འགྲོ་བ་ནི་ཚད་མ་རིག་པ་ཡིན། དེས་ན་ཚང་མར་འགྲོ་བྱུང་པ་ཞིག་ཡིན།
 དེ་མིན་སྙན་ངག་དང་། མདོན་བཟོ་དང་། རྩེ་བ་སྦྱོར་། རྒྱུས་གར་། རྒྱར་
 ཅེས་བཅས་ལ་རིག་གནས་ཚུང་བ་ལྔ་ཞེས་བཟོ་དེ་གི་ཡོད། དེ་ནི་ཤེས་
 ཡོན་མཁས་པ་ནམས་ནས་གོ་བསྟུར་དང་ལམ་སྟོན་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་
 འགྲོ་དགོས་པ་ལས་ངོས་ནས་ཞིབ་པར་མི་ཤེས།



དུས་གསུམ་ཞེས་པ་གཞི་ གང་ལ་བརྟེན་ནས་འཛོག་གསུམ།

བཀའ་འདྲི། ལྷོང་ཉིད་ལྷོང་རྩེ་ཟུང་དུ་འཇུག་པའི་ལམ། །ཆེས་
ཆེར་གསལ་མཛད་གངས་ཅན་བསྟན་འགྲོའི་མགོན། །ཕྱག་ན་པརྟོ་
བསྟན་འཛོན་ཀྱ་མཆོ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཞེད་དོན་ལྷན་གྲུབ་
ཤོག །ཅེས་བསྟོད་ཐུག་སྟོན་དུ་བཏང་སྟེ། ཡཔོང་ས་མཆོག་ལ་བཀའ་
འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ནི། མི་རྒྱལ་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་
གིས་འཛོག་ཅིང་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་
སྐྱེས་མ་ཐག་དུ་འགག་པས་ད་ལྟ་བ་ཡང་འཛོག་མི་ཐུབ་ལ། དེས་ན་ད་
ལྟ་བར་བརྟོས་ནས་བཞག་པའི་དུས་མ་འོངས་པ་དང་། འདས་པ་གཉིས་
ཀ་འཛོག་མི་ཐུབ་པས། དུས་གསུམ་ཞེས་པ་དེ་གཞི་གང་ལ་བརྟེན་ནས་
འཛོག་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། བཏགས་དོན་བཅའ་ན་དུས་གསུམ་ལྟ་ཅི་དུས་
དེ་ཉིད་ཀྱང་རྟོག་རྒྱུ་མེད། བཏགས་དོན་མ་བཅའ་བའམ། མ་བརྟག་
མ་དཔུང་པར་གྲགས་པའི་ངོས་ནས་ད་ལྟ་བ་འཛོག་ཐུབ་པ་ཡིན། ད་
ལྟ་བའི་ལོ་ཡང་འཛོག་ཐུབ། ད་ལྟ་བའི་ལོ་བཅའ་ན་ད་ལྟ་བའི་ཟླ་བ་
འདི་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་བའི་ཟླ་བ་བཅའ་ན་ད་ལྟ་བའི་ཞག་དང་། ད་ལྟ་



བའི་ཞག་གི་ཚུ་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་བཙལ་ན་ད་ལྟ་བའི་ཚུ་ཆོད་འདི་ཡིན།
 ད་ལྟའི་ཚུ་ཆོད་བཙལ་ན་སྐར་མའི་ཐོག་དུ་འགོ་དགོས་ལ། ད་ལྟའི་
 སྐར་མ་བཙལ་ན་ད་ལྟའི་སྐར་མའི་ཐོག་དུ་འགོ་དགོས་པ་ཡིན། སྐར་
 མ་ནི་ག་དུས་ཡིན་ཡང་འགྱུར་འགྱོ་བ་ཞིག་སྟེ། སྐར་མ་སྟེད་ཀ་འདས་
 པ་དང་། སྐར་མ་སྟེད་ཀ་མ་འོངས་པ་ཡིན། དེས་ན་ད་ལྟ་བ་རྟེན་རྒྱ་
 མེད། ད་ལྟ་བ་མེད་ན་ད་ལྟ་བ་བརྟོས་པའི་འདས་མ་འོངས་གཉིས་ཀྱང་
 འཛིག་མི་ཐུབ། དེ་ནི་བདག་གསའོན་བཙལ་བའི་དོན་ཡིན་པས་རྟེན་རྒྱ་མེད།



བོད་མིས་ད་ལྟ་ནས་དཀའ་ ངལ་ལ་གདོང་ལེན་ཇི་ ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ།

བཀའ་འདྲི། ཡཔོང་ས་མཚོག་མ་བཞུགས་ན་ཕྱིགས་མང་
པོ་ཞིག་ནས་བོད་པར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ངེས་པར་སོང་། ང་ཚོས་དེའི་
དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་མིན་དང་། ཡཔོང་ས་མཚོག་
ང་ཚོ་བོད་པ་གཅིག་ཕུ་མིན་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྒྱན་
རིང་ལོད་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། ངོས་རང་རྒྱུད་དུ་ཉེ་དུས་ནས་ང་ཚོའི་ལམ་ལུགས་
ཆེད་པར་ཞན་ཆ་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་བུང་། དེ་ནས་མི་འགྲངས་པར་
ངོས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལོར་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་ཁུངས་ཤིང་། ཕྱི་
ལོ་ ༡༩༥༣ ལོར་ངས་ལོགས་བཅོས་འགྲའ་ཞིག་གཏོང་བུ་བྱས་པ་
ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་གནས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་པས་ལམ་ལྗོངས་
བུང་མེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོའི་ཟླ་བ་ ༩ པར་རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་
ཞིང་། དེ་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ ལོར་ང་ཚོས་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་
ཐོག་ལས་ཀ་བྱས་པ་རེད། ལོ་ངོ་བརྒྱའི་གོང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༡ ལོར་ང་
ཚོས་མང་མོས་འོས་བསྐྱེའི་ལམ་ནས་བཀའ་རྒྱུན་བྱས་པ་བདམས་ཐོན་བུང་།



བ་རེད། དེ་ནས་བཟུང་ངོས་ཕྱེད་ཀྱན་ཡོལ་གྱི་ནམ་པའི་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་
 པ་ཡིན། ལོ་བརྒྱ་འདས་ཤེས་ངས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཀྱན་ཡོལ་ཆ་ཆང་ཞུ་རྒྱུའི་
 དུས་ལ་བབ་པ་ཤེས་བྱུང་། ད་དུང་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ཡོད། ནམ་
 རྒྱན་ངས་དེའི་སྐོར་ལ་དྲི་བ་གཏོང་མཁན་ཆོར་ཆོས་ཀྱི་དབུ་བྲིད་དང་
 ཆབ་སྲིད་དབུ་བྲིད་གཉིས་ཁ་ཁག་བཟོ་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་
 པར་བཤེད་ཀྱི་ཡོད།

ངས་ནམ་རྒྱན་འདི་ལྟར་བྲན་གྱི་འདུག རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་མོའི་
 ལམ་ལུགས་དེ་ད་ཅང་ཡག་པོ་ཡིན་རུང་། དེ་ནི་དུས་ལས་ཡོལ་བྱིན་
 པ་ཞིག་རེད། ཉེ་དུས་ངས་གསར་འགོད་པ་འགའ་ཞིག་དང་ཐུག་འཕྲད་
 གྱས་པ་ཡིན། དེའི་ནང་ཨིང་ལན་ནས་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ངས་
 ཅེད་མོ་དང་སྐྱགས་ནས་ཨིན་ལན་གྱི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་མིར་ངོས་ནས་
 གྲུས་བཀྱར་ཞུ་བ་ཞིན་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་ལམ་ལུགས་ནི་དུས་ལས་ཡོལ་
 བྱིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་བཤེད་པ་ཡིན། ངས་གཞན་ལ་ཆོས་དང་ཆབ་
 སྲིད་གཉིས་ངེས་པར་དུ་ཐ་དད་བཟོ་དགོས་ཞེས་བཤེད་ཀྱང་། དོན་
 དུ་ང་རང་ཆོས་དང་ཆབ་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་དབུ་བྲིད་ཡིན་པར་བརྟེན། མི་
 གཞན་གྱིས་བྲིད་རང་ག་རེ་བྱས་ནས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་འགན་ཁུར་གྱི་
 ཡོད་དམ་ཅེས་དྲིས་ན། ང་ཁ་ཞེ་མ་མཐུན་པ་ཆགས་པ་རེད། ཡིན་
 ན་ཡང་ངོས་ནས་ག་དུས་ཡིན་རུང་ཁ་ཞེ་མ་མཐུན་པའི་རིགས་ལ་སྦྱོན་
 བཤེད་ཕྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞུང་མང་པོ་ཞིག་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱ་
 ནག་དམར་པོའི་སྲིད་གཞུང་དག་ཁ་བཤད་དང་ལག་ལེན་གཉིས་མཐུན་



གྱི་མེད། ང་བདེན་པ་དང་དྲང་པོ་སྟགས་ལ་ཡིད་ཆེས་གཙང་མ་ཡོད།
 དེར་བརྟེན་སྤྱི་མཁའ་གོམས་ལམ་ལུགས་འདི་ནི་འགྱུར་བ་འགྲོ་ངེས་པ་
 ཞིག་དང་། མཐུག་ཇོགས་ངེས་པ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་ངས་ད་ལྟའི་
 དུས་ཚོད་འདི་ནི་དུས་ལ་བབ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མཐོང་བུང་།

ཡུལ་བ་སྤྱི་ཕྱིང་དང་པོ་དང་གཉིས་པ། གསུམ་པ། བཞི་
 པ་བཅས་ནི་ཆོས་ཀྱི་དབུ་བྱིད་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ཕྱག་ལས་གནང་བེད་།
 ཡུལ་བ་ལྔ་པ་ནས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་འཁུར་བཞེས་པ་རེད། དེ་བས་
 ན་ཡཔོང་ས་སྤྱི་ཕྱིང་བཅུ་བཞི་པ་ནས་ཡུལ་བ་སྤྱི་ཕྱིང་དང་པོ་ཆོས་ག་
 རེ་གནང་བ་ལྟར་ཆོས་ཕྱོགས་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ཉམས་ལེན་གཙོ་བོ་བྱས་
 ནས་འགྲོ་བུ་རེད། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་འཁུར་ཡོངས་ཇོགས་མང་གཙོའི་
 འོས་བསྐྱེད་ལམ་ནས་བདམས་ཐོན་བྱུང་བའི་མི་སྣ་དེས་འབྲེར་དགོས་
 པ་རེད། ལོ་སྟོན་མའི་ནང་ནི་རྟོང་དུ་འགྲོ་སྐབས་ངོས་ནས་འཇམ་སྐྱིང་
 འདི་འཇམ་སྐྱིང་གི་མི་མང་ལ་བདག་པ་ལས་གཞན་སྲིད་གཞུང་སྤྱ་གང་
 ལའང་བདག་མེད་པར་བརྟེན་པ་ཡིན་ལ། ཉེ་འཆར་གསུམ་བཅུའི་དུས་
 དུན་ཐོག་དུའང་ངས་ཀྱ་ནག་དེ་ཀྱ་ནག་མི་མང་ཆོར་བདག་པ་རེད་ཅེས་
 བརྟེན་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཀྱ་གར་ཡང་ཀྱ་གར་གྱི་མི་མང་ལ་བདག་པ་
 ཞིག་ཡིན།

དེར་བརྟེན་ལམ་ལག་ཤོས་ནི་འོས་བསྐྱེད་ལམ་ནས་བདམས་ཐོན་
 བྱུང་བའི་མི་སྣ་དེ་དག་གིས་མི་མང་ལ་འགན་འཁུར་བྱེད་པ་དང་། མི་སྣ་
 དེ་དག་ལག་པོ་མེད་ན་ཡང་བསྐྱར་འབྲས་མི་གསར་འདེམས་བྱེད་ཆོག་པའི་



ལམ་ལུགས་འདི་ནི་རན་ཤོས་དང་འཆ་མས་ཤོས་ཤིག་དང་། ང་ཆོའི་སྤྱོད་
 མའི་ལམ་ལུགས་ནི་དུས་ལས་ཡོད་ཟེན་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་ང་ཆོ་མང་
 གཙོ་ཆ་ཆང་པ་ཞིག་གི་ཐོག་འགོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་སྤྱོད་སེམས་པ་བྱེད་སེམས་པ་
 ཞིག་ཡིན། བོད་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་རྒྱ་གཞུང་གིས་བཟོད་པ་ལྟར་དུ་ལའི་
 རྒྱ་མ་གཅིག་ཕུའི་གནད་དོན་ཞིག་མིན་པར་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་གནད་
 དོན་ཞིག་ཡིན་སྟབས། འཐབ་ཅོད་འདིར་བོད་མི་ཆང་མས་འགན་འཁུར་
 ཆ་ཆང་ཞིག་འཁུར་དགོས་པ་ཡིན། བོད་མི་ཆོས་རྒྱལ་བསམ་ནམ་དག་
 གི་ཐོག་ནས་ངོས་ལ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཕྱིན་ཆད་དག་འ་སྤྱོད་སེམས་
 ངང་ནས་ང་ཆོའི་སྤྱོད་འཇུགས་འདིར་ཡིད་ཆེས་དང་རྒྱལ་སྤྱོད་བྱེད་
 དགོས། ད་དུང་བོད་མིའི་སྤྱོད་འཇུགས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒོར་ལ་སང་
 ཉིན་པ་ཀ་འཇོན་བྲི་པས་གསུང་བཤད་གནང་རྒྱུར་བརྟེན་གནད་དོན་འདི་
 ཆོའི་རིགས་ནམས་ད་ཅང་གསལ་པོ་ཆགས་ངེས་ཡིན།



དགེ་ལུགས་ནང་སངས་རྒྱས་པའི་ མཆོན་གཞི་འཛིན་གྱི་ཡོད་དམ།

བཀའ་འདྲི། དགེ་ལུགས་པའི་ནང་གང་ཟག་སངས་རྒྱས་པའི་
མཆོན་གཞི་འཛིན་གྱི་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་ཁྱིད་རང་གཏི་མུག་དབང་གིས་མ་མཐོང་
བ་ལས། མཁས་གྲུབ་ནོར་བཟང་གྱི་མཆོ་དང་། གྲུབ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་དོན་
སྒྲིག་ཆེ་འདིར་སངས་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན། སལ་ཆེར་ཡ་རྒྱལ་བ་སྐྱེ་བྱེད་
གཉིས་པའི་རང་རྒྱུ་ནང་མཁས་གྲུབ་ནོར་བཟང་གྱི་མཆོ་རྒྱ་གསུང་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་འདུག ཁོང་གིས་རྩལ་ཤོད་དགོས་དོན་མེད།
ཡང་ཉེ་དུས་ཁམས་ཁྲལ་ནས་ཡིན་པ་ཞིག་གིས་བྲིས་པ་ཞིག་ངས་བཞགས་
པ་ཡིན། དེ་ནི་གནས་ཆད་ཏེ་ཅང་གི་ཆད་མཐོ་པོ་འདུག དེར་བརྟེན་
དངོས་གནས་ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་གསུང་
འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་སྐྱེ་བས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་ཏེ་ཅང་དགོན་པོ་རེད། ཡིན་
ན་ཡང་དངུལ་དང་བུད་མེད། ལྷན་གྲགས་སྒྲིག་ཆེད་དུ་ཆོས་བྱེད་
མཁན་ཆོས་རང་ཉིད་ཚོས་པ་མཐོ་པོར་སྐྱེ་བས་ཚུལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་
བརྟེན་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་བརྟག་དཔྱད་
ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཏེ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད།



ཤེས་པ་ལ་འགྱུར་བ་ འགྲོ་བ་ཇི་ལྟར་ཤེས་སམ།

བཀའ་འདྲི། ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཕྱི་ལོ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་བཞིན་
འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་རེད་དམ། གལ་སྲིད་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་བཞིན་ཡོད་ན་
ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་མཐོང་རྒྱ་མེད་ཅང་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཇི་ལྟར་ཤེས་སམ།

བཀའ་ལན། དཔེར་ན་ཁྱེད་རང་མཚམས་རེ་རྒྱུང་ལངས་ཀྱི་
འདུག་གམ། རྒྱུང་ལངས་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་མ་སྦྱོད་པ་ཡོང་གི་འདུག་
གམ། གལ་སྲིད་ཡོང་གི་ཡོད་ན་དེ་ནི་འགྱུར་བ་རེད། སེམས་ཞེས་
པ་ནི་དོག་དོག་ཅིག་མིན་པར་ཤེས་པ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་
ཡོད། དེ་དག་ཡུལ་ཁྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་གསལ་པོ་རེད།
དཔེར་ན་སྐྱེ་ལ་ཉན་ནས་ན་བའི་ཤེས་པ་དེའི་རྗེས་སུ་དམིགས་པ་གཏོད་
མཁན་གྱི་ཡིད་སློབ་ཞིག་དང་། ཡང་མིག་གིས་གཟུགས་ཤིག་མཐོང་ནས་
དབང་པོའི་ཤེས་པ་དེ་ལ་གཟུགས་དེ་མཐོང་དུས། མོང་དུ་ཉན་ཤེས་
ཀྱིས་ཐོས་པ་དེའི་ཐོག་སློབ་གཏད་ཡོད་ཅིང་། དེ་མུ་མཐུད་དུ་བསྐྱེད་ན་
མིག་གིས་མཐོང་བའི་གཟུགས་དེ་ལ་སྒྲུང་ལ་མ་ངེས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

ཡང་ཡིད་སློབ་དེ་མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་བ་དེ་ལ་གཙོ་བོར་
དམིགས་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་ཕྱིན་ན་ད་ལྟར་སྐྱེ་མཐུད་ནས་ཐོས་



པ་དེ་སྒྲིང་ལ་མ་ངེས་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེར་བརྟེན་དམིགས་པ་གཏད་
 ས་འདྲམི་འདྲར་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་ཡིད། དེས་ན་ཤེས་པ་སྤྱ་རགས་འདྲ་
 མིན་པ་དང་། ཤེས་པ་རགས་པ་དེ་དག་རྒྱུན་དང་འཕྲད་ན་སྦྱེ་ཁིང་།
 ཡང་རྒྱུན་འགག་དུས་ཤེས་པ་རགས་པ་དེ་འགག་འགྲོ་གི་ཡིད། དེ་ཙམ་
 དུ་མ་ཟད་མིའི་ཤེས་པ་ཞེས་བརྗོད་ན་མིའི་ལྷན་པ་ཆགས་པའི་དུས་ནས་
 མིའི་ཤེས་པ་དེ་དག་བྱུང་བ་དང་། མིའི་སློག་འགག་དུས་མིའི་ཤེས་
 པ་དེ་དག་འགགས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱུན་དང་འཕྲད་ན་གསལ་རིག་
 གི་ངོ་པོ་ལ་སྦྱེ་བའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིད་དཔོན་གིང་། དེ་ནི་ཤེས་པ་སྤྱ་
 མའི་རྒྱུན་རེད། དེ་ཤེས་པ་སྤྱ་བའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་གི་ཡིད།

དེ་ཆོ་དྭ་ལམ་རྒྱས་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་ཡིད་
 ལྟབས་ཤེས་པ་རགས་པ་དང་། སྤྱ་བ་ ཤིན་དུ་སྤྱ་བ་ལྟར་ལུས་ལའང་
 ལུས་རགས་པ་དང་། སྤྱ་བ་ ཤིན་དུ་སྤྱ་བ་དེ་དག་སྤྱ་བས་སྒྲ་མེད་ཐོག་
 ནས་བརྗོད་ཀྱི་ཡིད། དེ་ཆོ་བྱེད་ཆོར་དཔེ་ཆ་ལྟ་བུའི་གོ་སྐབས་ཡིང་
 གི་རེད་ལ། གོ་བསྐྱར་སློགས་བྱ་བྱུ་བྱུང་ན་གསལ་པོ་ཆགས་ངེས་ཡིན།
 རྒྱ་གར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོར་ཕུག་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད། ནང་
 པ་སངས་རྒྱས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོར་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཕུག་པོ་རེད།
 འོན་ཀྱང་ཆེན་རིག་ནས་བཤད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོར་ནི་དེ་ཙམ་
 ཕུག་པོ་མེད། དེར་བརྟེན་སྒྲོ་བ་སྒྲོང་མང་ཙམ་བྱས་ན་ཤེས་ཡིང་གི་རེད།
 ད་གཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་བཀའ་སྩལ་གྱི། ༥ ༥

༡༡། །ནང་ཆོས་དེ་སྤྱོད་སེམས་ཀྱི་གསང་བ།

སྤོབ་སྟོན་པ།

སྐྱ་ཐེར་རྩེ་ཆེ། བྱེ་སྤང་ཆེ་རིང་ལགས།

སྐྱ་ཡིག་སྐྱ་ཞབས་བྱམས་བསྟན་ལགས།

ཁྱུ་དག་པ།

ནམ་གྱ་བསྟན་འཛིན་དགའ་བ།

ཀྱབ་ག་རྩལ་འགོད་པ།

ནམ་གྱ་ཐུབ་བསྟན་ཡར་འཕེལ།

ཡིག་ཐོག་ཕབ་བསྐྱེད་དང་། དེབ་གཟུགས་རྩལ་འགོད།

ནམ་གྱ་ཐུབ་བསྟན་ཡར་འཕེལ།

དབྱིན་སྐད་བོད་སྐྱུར་བ།

ནམ་གྱ་བསྟན་འཛིན་དགའ་བ།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༡༣༧ དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༣ ལོར་ནམ་རྒྱལ་གྱ་ཆང་

ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ནས་པར་འགྲེམས་ཁུམ།

With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

*** The Vows of Samantabhadra ***

I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.

*** The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra ***

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

《佛法介紹－心之奧秘(向現代西藏青少年介紹佛法 第五冊)》

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.

ཕུག་དཔེ་འདི་ཚོས་སྤྱིན་དུ་འབུལ་རྒྱུ་ལས། ཚོར་བསྐྱེད་མི་ཚོས་པ་དགོངས་འཇགས་ལུ།

Printed in Taiwan

10,000 copies; April 2013

TI903 - 11169

༡) རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པུ་ཌུ་།

༢) རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་།

༣) རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ན

༤) རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་།

༥) རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་།



《藏文：佛法介紹－心之奧秘(向現代西藏青少年介紹佛法 第五冊)》

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel:886-2-23951198,Fax:886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is for free distribution, it is not for sale.

ཕུག་དཔེ་འདི་ཆོས་ཁྱིན་དུ་འབུལ་རྒྱུ་ལས། ཆོང་བསྐྱར་མི་ཆོག་པ་དགོངས་འདུགས་ལུ།

Printed in Taiwan

T1903